

БУДЬ ЗДОРОВ!

№2
1995

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ



Академик Амосов: омоложение без эликсира
Лекарство от простуд — вода
Победа над климаксом?
Да здравствует лень!
Средства против геморроя
Эдипов комплекс Фрейда



КАТЯ. Фото Анатолия Бочинина

Ежемесячный журнал
№ 2 (20), февраль,
1995 г.

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Ирина Васильева
Аркадий Галинский
Рафаэль Перловский
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова

Заместитель главного редактора
Вера Шабельникова

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Научный редактор
Алла Юнина

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Администратор
Ян Шенкман

Фото на обложке
Александра Кулешова

Адрес редакции:
107140, Москва,
Давыдовский пер., д. 6
Телефон: 266-77-76
Для рекламы: 972-15-07

Индекс для подписки:
73035

© «Будь здоров!», 1995 г.



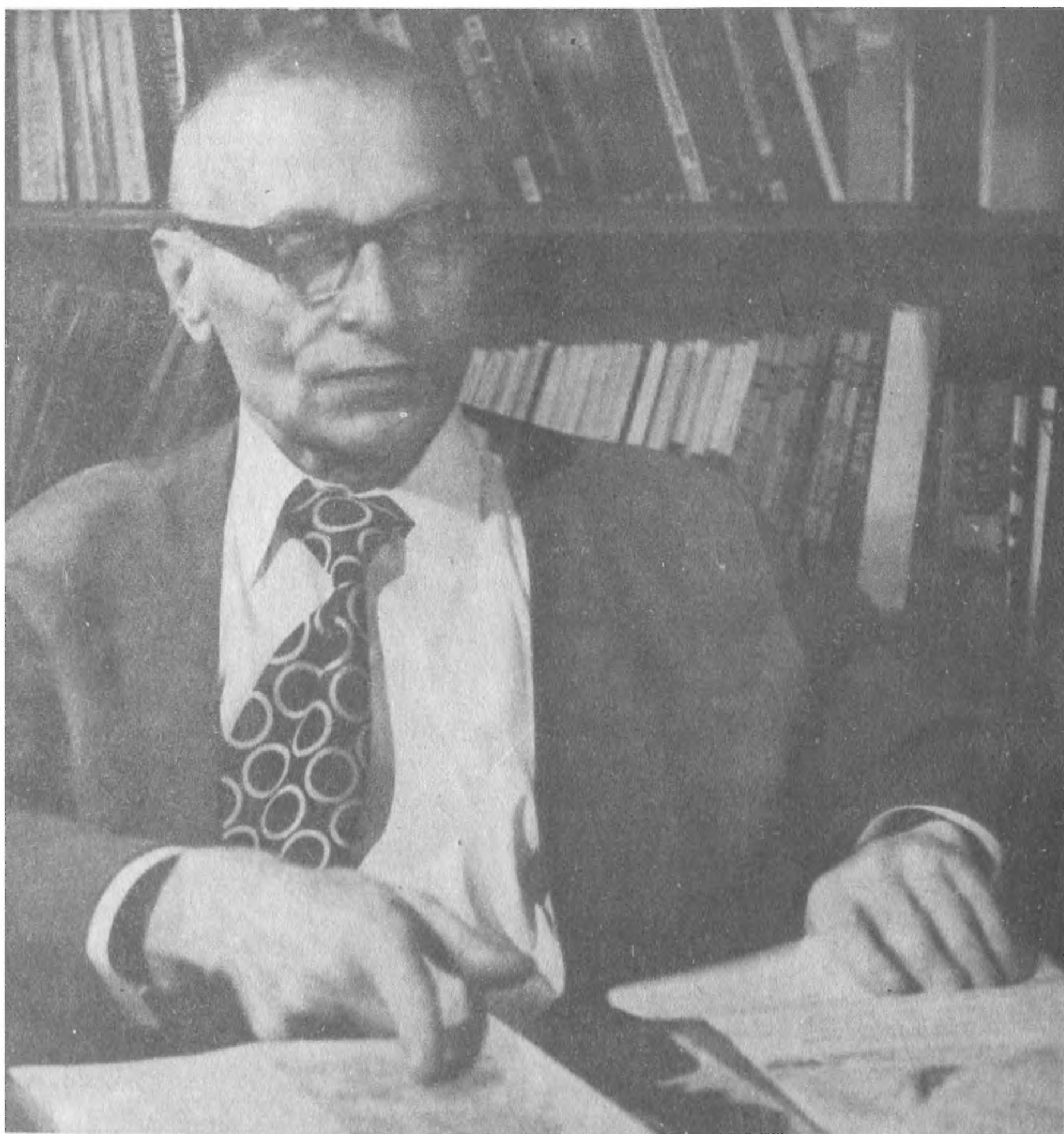
В НОМЕРЕ:

НИКОЛАЙ АМОСОВ	
Эксперимент по омоложению	2
ДЖОАН КЕЛЛЕР	
Мое лекарство — вода	13
ТАТЬЯНА АБРАМОВА	
Планета гурманов	19
ВИЛЕН ГАРБУЗОВ	
Сам себе психотерапевт	23
СТИВ ШЕНКМАН	
Система доктора Коновалова	24
ИРИНА ВАСИЛЬЕВА	
Алиса в мире простых чудес	29
ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА	
Победа над климаксом?	32
РАШЕЛЬ КАГАНОВА	
Тайная мудрость доктора Залманова	38
А. В. КАПУСТИН	
Таинственная сила морской соли	46
Еда, которую мы выбираем	48
СЕРГЕЙ МОТКОВ	
Спасет ли нас евгеника?	64
ВЛАДИМИР СКРИПАЛЕВ	
Баня по-научному	68
ТАТЬЯНА ЛЮБЕЦКАЯ	
Братья Аркадьевы	75
ЗИГМУНД ФРЕЙД	
Об унижении любовной жизни	81
ИРВИНГ СТОУН	
Эдипов комплекс Фрейда	87

Н.М.Амосов,
академик



Эксперимент по омоложению



Осенью 1992 года я перестал оперировать. Не было физических трудностей, просто решил, что нужно кончать. Негоже старику под 80 заниматься вшиванием искусственных клапанов в сердце. Исходы таких операций зависят от коллектива в 10-15 человек, каждый может сделать ошибку, а виноват всегда хирург. Именно ему вверяют жизнь больные и родственники, и если мой пациент умрет, всегда можно сказать: «Хирург слишком стар». Я бы тоже так подумал. Значит, нет у меня морального права оперировать. Тем более что бывшие ученики делали операции не хуже, а может, и лучше. Правда, я остановился вовремя: моя статистика смертности оставалась на уровне средних для института цифр.

И вот однажды после смерти больного я сказал себе: «Хватит, 53 года оперировал». Еще до того я отказался от директорства, и теперь всех дел в институте хватало на один день в неделю.

Жизнь опустела. Прекратились хирургические страсти, переживания за больных, исчезли физические нагрузки четырехчасовых операций. Сильно уменьшилось общение.

Конечно, в резерве у меня остались наука и писание книг по информатике, философии, социологии, психологии, но это хорошо лишь в качестве добавки к хирургии. Не зря мне чуть не каждую ночь снятся операции...

Я ничего не изменял в своем режиме: 30 минут гимнастики, 2,5 км бега трусцой, ограничения в пище. Мне всегда казалось, что этого достаточно для поддержания здоровья на многие годы.

И тем не менее... Спустя полгода, весной 1993 года, я обнаружил, что меня настигает старость. Убавились силы, «заржавели» суставы, отяжелело тело, как будто давила усталость после работы. Стало шатать при ходь-

бе. Я не испугался, но опечалился. И даже озлился: нельзя сдаваться без боя!

Начал читать книги по геронтологии, попробовал экспериментировать с гормонами (20 мг преднизолона). Как будто прибавило жизни: тело снова стало легким, суставы — подвижными. Но нельзя принимать гормоны долго, пришлось убавить дозу до 5 мг — и эффект исчез.

Осенью 1993 года пришло время менять кардиостимулятор. Фирма «Интермедикс», а точнее ее представитель Вадим Васильевич Архипов, читатель моих книжек, прислал первоклассный аппарат, просто чудо техники.

В октябре Валерий Павлович Залесский вшил мне его в нашем институте. Эффект почувствовал сразу: бегать стало легче. Но и только. «Старость» не исчезла. Явственно обозначился конец жизни, и захотелось определить — сколько осталось и какой.

Для этого есть статистика. Средняя продолжительность предстоящей жизни у нас для 70-летнего составляет 13 лет, 80-летнего — 6,5; для 90 лет — 2 года. Даже столетний может еще прожить около полугода. И еще цифры: из 100 человек, переживших рубеж 80 лет (как я), до 90 доживают 10, а из сотни 90-летних к 100 годам остаются шестеро. По переписи 1970 года в СССР лиц за 90 лет насчитывалось 300 000, а старше 100 лет — только 19 000.

Было интересно посмотреть на «свою компанию» — членов АМН СССР и АН Украины, переживших рубеж в 80 лет. По справочникам оказалось, что 86 из них живут 80 и более лет, 40 дожили до 85 и более и только 8 перевалили за 90. Столетних не обнаружилось. То есть вымирание академиков идет по среднестатистическим пропорциям. Значит, длительность

предстоящей мне жизни после 80 — около семи лет.

Да и какой жизни...

Насмотрелся я на академиков за свои 30 лет академического стажа. До 80 они доживают хорошо, теряя, правда, значительную долю физического здоровья, но сохраняя интеллект. В последующие пять лет здоровье сильно ухудшается, хотя инерция ума еще держится. Дальше следует откровенное одряхление.

И еще. Обратите внимание, как двигаются люди разного возраста. Маленькие дети бегут вприпрыжку, как в невесомости, а старики едва отдирают подошвы от земли, как будто несут большую тяжесть. Увы! «Утяжеление» я ощутил на себе.

И вот когда пышно отпраздновали мой юбилей (говорилось: «... еще на многие годы...»), картина предстоящего доживания открылась передо мной во всей красе. Жить осталось 5-7 лет, с болезнями, немощно, да, не дай Бог, еще и в оскудении умом.

Нет! Не согласен.

Так начались размышления, поиски и этот эксперимент.

Старение

По-настоящему механизмы старения не поняты до сих пор. Перечислю главные гипотезы без претензий на полноту.

1. Программа по расходу энергии: каждому отпущен запас энергии, израсходуешь — умрешь. Хочешь долго жить — эконошь! Гипотеза чисто умозрительная (но на крысах доказано — если экономить с рождения, то жизнь удлинится аж на 30-40 процентов).

2. Старение происходит из-за накопления «помех» — нестандартных химических веществ, попадающих извне или образующихся в результате ошибок синтеза. Эти вещества мешают

полезным функциям. Действительно, различные микроскопические включения в клетках во множестве находят у пожилых.

3. По другим предположениям «помехи» локализуются на молекулярном уровне в виде изменений в коллоидах, накопления неактивных «сцепленных» молекул, сильных окислителей — «гипероксидантов», «свободных радикалов».

4. Во всем виноваты нарушения в иммунной системе: она теряет способность распознавать и уничтожать нестандартные белки, появляющиеся в результате сбоев в их самообновлении.

5. Старение заложено в «регуляторах», прежде всего в эндокринной системе.

6. Гипотеза В. В. Фролькиса: первично поражаются регуляторные гены генома, в результате чего страдает регуляция клеток, а значит, ухудшаются и функции органов. В ответ на это вступают в действие компенсаторные механизмы, направленные на уменьшение патологического эффекта первичных поражений (так называемый «витаукт»).

При чтении литературы по физиологии старения бросается в глаза отсутствие однозначности и последовательности поражения органов. Пожалуй, кроме одного процесса — закономерного развития климакса у женщин. Все другие функции в начале старения страдают «выборочно», с большим разбросом степени поражений. По крайней мере, до 70 лет отдельные функции могут сохраняться на уровне 30-40-летнего возраста.

И еще. Практически отсутствуют сведения о влиянии тренированности органов на их старение.

Тем не менее совершенно очевидна общая тенденция: постепенное ослабление всех функций и ухудшение их

реакций на внешние раздражители и регуляторные воздействия.

В 1993 году меня поразили сведения о парабиозе в связи со старением, представленные киевским академиком Г. М. Бутенко. Суть парабиоза такова. Если у двух специально подобранных мышей сделать разрезы вдоль туловища, отделить лоскуты кожи, а потом сшить мышей за кожные края, то произойдет срастание и мы получим искусственных «сиамских близнецов». У них будет общее кровообращение, неограниченный обмен кровью с ее белками, гормонами, эритроцитами, лейкоцитами, иммунными телами, всей другой химией. Для изучения механизмов старения молодых мышей сшивали со старыми, а через несколько месяцев вновь разъединяли, чтобы изучить последствия парабиоза в раздельной жизни. И обнаружили поразительный факт: старые мыши не омолаживались, а молодые необратимо старели. Попытки обнаружить такими опытами «агент старения» пока ни к чему не привели.

Мои предположения о механизмах старения основаны на давно предложенной гипотезе генетической запрограммированности старости. Все живые существа функционируют по биологическим программам, которые обеспечиваются запасом некой мифической «энергии активности Х», обладающей своим «потенциалом». Снижение его знаменует этапы программы. В начале развития, после оплодотворения яйцеклетки, имеется избыток энергии, идет интенсивный обмен веществ, рост и специализация тканей. Внешне это выражается высокой двигательной активностью. Все это является подготовкой к размножению. Второй этап — сам период размножения, продолжающийся или по «счетчику» расхода энергии Х, или до определенного уровня падения ее потенциала. Третий этап — «доживание»: расходо-

вание остатков энергии, пока потенциал ее не снизится до границы жизнеобеспечения.

Впрочем, вместо «энергии активности Х», заложенной в каждой клетке, можно допустить и накопление некоторого «тормозного вещества У». Правда, трудно предположить как передачу его от старых мышей при парабиозе, так и необратимую фиксацию в клетках мышей молодых.

В то же время запрограммированность этапов старения во времени не является жесткой. Похоже, что траты энергии Х или накопление вещества У находятся в зависимости от двух типов обратной связи: во-первых, от стимулирующих воздействий среды и, во-вторых, — от связей мышц с регулирующими системами организма. И еще. Возможно, что энергия Х не только тратится, но может частично и восстанавливаться, замедляя темп реализации программы старения.

Разумеется, эти рассуждения о мифических агентах Х и У звучат не очень серьезно. Но наличие в генах самой программы этапов развития кажется вполне логичным. Уж очень закономерен процесс: рост, подготовка и реализация размножения. Темпы его в зависимости от внешних условий меняются в сравнительно небольших пределах. Весь процесс можно представить себе как переключение «по счетчику» регуляторных генов, включающих синтез белков и осуществляющих последовательность функций. Может быть, соседствуют два фактора: первый — сама программа «что после чего», второй — ее обеспечение этой самой энергией Х.

Неясно, существует ли специальная программа старческих изменений после завершения этапа размножения или это просто деградация организма вследствие ослабления обратных связей. В этом втором случае надо учитывать уже не только расход энергии Х



или накопление фактора У, но и участие внешней среды и поведение индивида.

Организм как система

Для описания организма как системы можно воспользоваться разными определениями, в том числе и таким: иерархическая система с ограниченной зависимостью этажных структур по вертикалям и горизонталям. Система действует отдельными функциональными актами (ФА). Они выполняются «рабочими органами», управляемыми от «регуляторов» через считывания сигналов с некоторых моделей, представленных в геноме или в структуре нервных сетей. При этом на регулятор действуют обратные связи нескольких видов: от «рабочих

органов», от объектов воздействия, от «счетчика» самой программы. Функции выражаются в преобразовании структур и сообщении их элементам разных видов энергии. При этом сами структуры все время меняются, приспособляя программу к внешней среде. Все это объединяется понятиями «самоорганизация» и «адаптивность». (Впрочем, едва ли эти рассуждения что-нибудь проясняют, кроме подчеркивания участия обратных связей в реализации программы).

Вершина приспособляемости человека демонстрируется деятельностью коры мозга, способного к творчеству — созданию новых моделей поведения, не заданных в генах.

Любые действия человека в конкретной среде можно представить в виде взаимодействия организма (личности) и среды. Организм тоже состоит из двух структур: регуляторы и рабочие органы. Регуляторы являются носителями программ — биологических и социальных. В клетке они представлены генами, в организме — нервной и эндокринной регулирующими системами. Регуляторы превращают программы в потребности, потребности — в чувства, чувства — в желания. Желания формируют не только «мотив», но и «напряжение», выражающее собой силу воздействия на рабочий орган в зависимости от сопротивления среды.

Активность регуляторов закономерно снижается в процессе старения, это выражается в уменьшении мотивов и напряжений. Однако сами регуляторы, как и рабочие органы, тренируемы, то есть способны к увеличению активности при интенсивной деятельности.

Второй компонент организма — его рабочие органы. Они призваны воплотить программы (то есть мотивы) в функции: внешние — выраженные в сокращении мышц и внутренние — в



деятельности внутренних органов, энергетически обеспечивающих мышцы. Интенсивность их работы определяется мотивами, тренированностью и «тормозами». Тренированность, в свою очередь, является результатом предшествовавшего труда (положительная обратная связь). Тормозов два — утомление и старение. Утомление — от сопротивления среды и тренированности, а старость — от программы. Мотивы и тренированность увеличивают труд, тормозы — уменьшают.

В дееспособности личности, то есть способности к напряжениям, к труду, участвуют как гены, отражающие индивидуальность (а также старение), так и среда. Она реализует генетические способности личности к напряжениям и тренировке.

Старение уменьшает дееспособность, снижает потребности, отраженные в регуляторах, и возможности рабочих органов. В них как бы суммируется уменьшение мотивов с утомлением. Получается вполне логично: исчерпалась одна программа (например, размножения), от этого уменьшилась сумма мотивов, а значит, и функция. Меньше функция — меньше тренировка — больше утомления. В результате — новое уменьшение функции. Таким образом, уменьшение дееспособности от старения идет с положительными обратными связями. То есть само себя ускоряет.

Отсюда родилась идея эксперимента — разорвать эти порочные связи. Усиленными физическими нагрузками повысить тренированность, а падение мотивов от исчерпания потребностей компенсировать мотивами от убеждений, от идеи. Использовать уникальное качество человеческого разума: создать идею и так натре-

нирывать ее, что она сможет частично заменить биологические потребности, угасающие при старении.

Механизмы тренировки

Главным средством эксперимента является тренировка. Она выражается в накоплении «функционального белка», потому что именно в нем сосредоточены функции. Это и миозин в мышцах и ферменты во всех химических превращениях, это и «кирпичики» в структурах.

Белок постоянно синтезируется и распадается в процессе обмена веществ. Синтез идет в количествах, пропорциональных напряжению функции, отнесенной к единице массы органа. С другой стороны, распад белков подчиняется странному закону, приблизительно соответствующему распаду радиоактивных веществ: каждый вид белка имеет свой период полураспада, от часов до месяцев. Количество распадающихся молекул белка в единицу времени определяется этой величиной и массой белка в органе. Мощные бицепсы спортсмена при прекращении тренировок худеют очень быстро, и нужно много тренироваться, чтобы восстановить их. В то же время величина самой функции определяется силой раздражителя и количеством уже «наработанного» белка. Если синтез обгоняет распад, прибавляется масса и одновременно растет суммарная функция при одном и том же раздражителе. Разумеется, невозможно до бесконечности увеличивать функцию тренировкой и наращивать массу белка: тренируемость имеет свои пределы. Они различны для разных органов и, видимо, зависят от возраста.

Продолжение следует



ЛЮБИМЫЙ РЕБЕНОК

Не бойтесь любить своего ребенка и наслаждаться им. Каждому ребенку жизненно необходимо, чтобы его ласкали, улыбались ему, разговаривали и играли с ним, любили его и были с ним нежны. Он нуждается в этом не меньше, чем в витаминах и калориях. Именно это научит его любить других людей и наслаждаться жизнью. Ребенок, которому не хватает любви и ласки, вы-

растает холодным и неотзывчивым.

Не бойтесь выполнять желания своего ребенка, если они кажутся вам разумными и не делают из вас его раба. В первые недели ребенок часто плачет, но на это всегда есть причина: он может быть голоден, у него может болеть животик, или он устал, или испугался. Вы не можете спокойно переносить его плач и вам хочется его



утешить — это естественное чувство для матери. Может быть, ребенку только и нужно, чтобы его поддержали на руках, покачали, походили с ним.

Избалованность начинается не с этого и не вдруг, а постепенно, когда мать боится прислушаться к голосу разума или когда она превращается в раба своего ребенка и бессознательно поощряет его к использованию своей власти над ней.

Все родители хотят, чтобы их дети были послушны и приучились к здоровому образу жизни. Но ребенок сам этого хочет. Он сам хочет есть в установленные часы, а позднее — научиться есть аккуратно. Периодичность его стула будет соответствовать особенностям его организма (это может происходить и регулярно, и нерегулярно). А когда он подрастет и начнет многое понимать, вы научите его пользоваться горшком. У него будет свое собственное расписание сна, которое тоже будет установлено его организмом. Свой образ жизни он рано или поздно согласует с образом жизни семьи, и для этого потребуются лишь очень небольшое усилие с вашей стороны.

Принимайте его таким, какой он есть. У каждого ребенка свое неповторимое лицо и столь же неповторимо его развитие. Один ребенок может опередить своих сверстников в физическом развитии и координации движений: он рано начинает садиться, вставать на ножки, ходить, но может поздно заговорить. Даже если он рано начал переворачиваться с боку на бок, стоять и ползать, он может поздно начать ходить. У ребенка, опередившего других в своем физическом развитии, могут поздно появиться зубы, и наоборот. Бывает, что ребенок, чье медленное развитие пугало его родителей, окажется впоследствии очень одаренным учеником. А какой-нибудь посредственный ученик, возможно, в

свое время начал ходить очень рано.

Я намеренно привожу контрастные примеры, чтобы дать представление о сложных взаимосвязях различных качеств и типов развития при формировании человека.

Один ребенок становится крупным здоровяком с широкой костью и квадратными плечами, а другой всегда будет маленьким и хрупким. Один рождается, чтобы всю жизнь быть толстым. Даже если он худеет во время болезни, то, выздоровев, быстро набирает прежний вес. И никакие неприятности не уменьшают его аппетита. А другой человек, наоборот, всегда остается худым, даже если он ест самую питательную пищу и никогда не нервничает.

Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет. Я даю этот совет из самых практических соображений. Дело в том, что ребенок, которого любят и уважают таким, какой он есть, вырастает человеком, уверенным в своих силах и любящим жизнь. Он всегда сможет наиболее полно использовать свои умственные и физические способности и наилучшим образом воспользоваться возможностями, предоставляемыми ему жизнью. Он никогда не растеряется в самых трудных условиях. Но если родители так и не смогли принять ребенка таким, какой он есть, если они постоянно дают ему почувствовать, что в нем все не так, как надо, то он вырастает человеком, неуверенным в себе, он никогда не сможет в полной мере воспользоваться заложенными в нем в большей или меньшей степени умом, талантами или физической привлекательностью. Если ребенок страдает умственным или физическим недостатком, то с такими родителями этот недостаток не исправится, а удесятерится к тому времени, когда ребенок станет взрослым.

Строгость или мягкость? Для мно-



гих молодых родителей это трудный вопрос. Для некоторых он остается неразрешимой проблемой, несмотря на весь накопленный опыт.

Прежде всего я должен пояснить, что, на мой взгляд, дело не в строгости или мягкости. Добрые родители, которые не боятся настоять на своем, когда нужно, получают хорошие результаты и при умеренной строгости, и при умеренной мягкости. С другой стороны, строгость, исходящая из грубости, или мягкость, исходящая из застенчивости или беспринципности, могут привести к плохим результатам. Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете.

Американские ученые Джон Доуей и Вильям Килпатрик доказали, что ребенка можно обучить лучше и быстрее, если приспособляться к уровню его умственного и физического развития и одновременно исходить из того,

Фото Виктора Ахломова

что сам он тоже хочет всему научиться. Изучение малолетних преступников показало, что преобладающее большинство их страдало в детстве от недостатка любви, а не от недостатка наказаний. Эти и многие другие открытия способствовали снижению степени строгости в воспитании детей и стремлению развивать их индивидуальность.

Раньше врачи рекомендовали молодым родителям воспитывать детей в строгости, чтобы не избаловать их. Сегодня врачи советуют удовлетворять потребности ребенка не только в питании, но и в ласке и утешении.

Эти открытия и новое отношение к воспитанию ребенка принесли огромную пользу и детям, и родителям.

Но такие коренные изменения в принципах воспитания не могут не вызвать сомнений у многих родителей, а

других совершенно сбивают с толку. И не удивительно, ведь это целая революция во взглядах. В натуре человека заложено стремление воспитать ребенка так же, как воспитали его самого. Вы легко воспринимаете новые идеи относительно витаминов и прививок, но если вас воспитали в чрезмерной строгости, требуя полного послушания, безупречных манер, абсолютной правдивости и пуританского отношения к половому вопросу, то вы, естественно и даже неизбежно, в глубине души будете осуждать своих детей за недостаточность этих качеств. Вы можете принять новые теории, но когда ребенок совершает поступок, который во времена вашего детства считался плохим, вы против своей воли не можете с этим примириться и испытываете недовольство, большее, чем вам хотелось бы. Не стыдитесь этого чувства! В соответствии с законами природы мы растим наших детей так же, как растили нас. Это разумно. Таким образом одно поколение передает свои идеалы следующему поколению, что является залогом сохранения нашей культуры.

Если вы воспитываете детей так же, как это делали ваши родители, то вы точно знаете, какой степени послушания и вежливости вы от них хотите. Вам не нужно ничего придумывать. Но если вы хотите обращаться с ними иначе, чем ваши родители обращались с вами (например, не так строго или более по-товарищески), то вы лишены образца и подчас будете в затруднении, не зная, как поступать. Например, если ребенок начинает пользоваться вашей мягкостью, это вас возмутит, но вам трудно будет сладить с ним, так как чем больше вы сердитесь на ребенка, тем более виноватыми себя чувствуете, считая, что становитесь похожими на своих родителей, чего твердо решили избегать.

Конечно, для большей ясности я

несколько преувеличил трудности, с которыми сталкиваются молодые родители. Большинство из нас частично принимает, а частично отвергает методы воспитания, которыми пользовались наши родители. Вопрос лишь, в какой степени. Большинство из нас приходит к определенному компромиссу между родительскими методами и новыми теориями воспитания, и этот компромисс оказывается искомой золотой серединой.

Если вы предпочитаете строгое воспитание, будьте последовательны в строгости. Умеренная строгость в смысле требования хороших манер, беспрекословного послушания, аккуратности не причинит ребенку вреда, если родители по своей натуре добрые люди и если дети растут счастливыми и общительными. Но строгость вредна, если родители грубы с детьми и постоянно недовольны ими, если они в своих требованиях не делают скидки на возраст и индивидуальные качества ребенка. В таких условиях ребенок вырастет либо малодушным и бесцветным, либо жестоким человеком.

Родители, которые предпочитают непринужденность в обращении с ребенком, которые не придают большого значения его манерам (лишь бы он вообще любил людей) и не настаивают на абсолютном послушании и аккуратности, тоже воспитывают общительных и внимательных к окружающим людям, если они не боятся проявить твердость в тех вопросах, которые они считают особенно важными.

Когда слишком мягкие родители получают плохие результаты от своего воспитания, то это, как правило, не потому, что они мало требовали от своих детей, а потому, что они стеснялись или боялись настаивать на своем требовании, или потому, что они бессознательно поощряли тиранию своего ребенка.



Мое лекарство — вода

Я не утверждаю, что холодная вода — панацея от всех болезней. Но я могу засвидетельствовать, что она помогла мне, моей семье, а также другим людям избавиться от многих недугов и сохранить свое тело здоровым на долгие годы

МОЙ ПЕРВЫЙ ОПЫТ

Это началось несколько лет назад, когда я была в Европе. Именно тогда я узнала о лечении холодной водой по методу Себастьяна Кнейппа. Сначала я отнеслась к его рекомендациям довольно скептически, поскольку знала, что при простуде необходимо тепло. Мне казалось, что холодная вода лишь ухудшит мое состояние. Однако авторитет Кнейппа помог преодолеть предубеждение и побороть сложившийся стереотип.

ДВУСТОРОННЕЕ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Этим способом удалось вылечить моего отца. Он находился в тяжелом состоянии несколько дней, бредил,

поднялась высокая температура. В один из дней бред был настолько сильным, что отец вскочил с постели с криком, будто его кровать «вся в огне». К сожалению, наш доктор ничем не смог помочь отцу. Он говорил, что катастрофа неизбежна и очень мало надежды на то, что отцу удастся выдержать из-за слабого сердца. Нам повезло отыскать врача, который использовал естественные методы лечения по системе Кнейппа. Врачу понадобились всего лишь таз с холодной водой, льняная ткань и полотенца. На следующее утро, к нашей величайшей радости и облегчению, мы узнали, что у отца уже нормальная температура. В течение нескольких часов у него наблюдалось обильное потоотделение, что служило хорошим признаком. Отца продолжали обтирать влажной губ-

кой, и он окреп буквально на глазах.

Меня удивляло, что после выздоровления отца моя мама даже не пыталась разузнать подробнее о чудодейственном способе применения холодной воды. Возможно, она полагала, что этот способ может использовать только опытный врач и лишь в экстренных случаях. Но, к счастью, я убедилась, что эта методика доступна для каждого человека. Скажу откровенно, знание об этом методе изменило всю мою жизнь. Возможно, изменит и вашу.

Мой муж сначала не одобрял моего нового увлечения. Он считал, что если мне и помогает холодная вода, то только потому, что я верю в это. Я возражала: «Если ты даже убежден, что вода тебе не поможет, положительный эффект все равно будет. Попробуй и убедись сам». Упрямство мужа тем более удивляло меня, что его мать осталась жива только благодаря лечению холодной водой. Правда, она пользовалась этим методом не дома, а в санатории Кнейппа. Очевидно, у мужа сложилось впечатление, что лечиться холодной водой можно только в условиях санатория.

Мой муж отчетливо помнит, что перед отъездом матери в санаторий Кнейппа его отец имел с ним серьезный разговор о плачевном состоянии ее здоровья (она страдала легочными кровотечениями, и, по оценкам врачей, ее дни были сочтены). Ко всеобщему счастью, пребывание в санатории значительно укрепило ее силы.

Сейчас моему мужу за 60, и его матушка до сих пор находится в добром здравии. Любопытно отметить, что она пережила не только своего мужа, но и двух врачей, трех братьев и сестру.

Как-то мать моего мужа поведала мне, что методика Кнейппа приводит к избавлению не только от легочных кровотечений, но и от других болезней. Она рассказала мне об одном случае

из ее жизни. Однажды после тяжелой болезни у нее упала температура. Ее лечащий врач был в отчаянии после бесплодных попыток поднять температуру до нормы. Несмотря на слабость, она решила применить обтирание влажной губкой. Ей принесли таз с холодной водой и полотенце. Она проделывала процедуру обтирания каждый час в течение нескольких часов. К величайшему удивлению врача, на следующий день температура стала нормальной.

ПРОСТУДА

Как только кто-либо из членов нашей семьи простужается, он немедленно начинает обтирания всего тела губкой, смоченной в холодной воде, или принимает холодную ванну. Мы давно убедились, что это быстрый и совершенно безвредный способ лечения.

Если при простуде вы не можете преодолеть психологический барьер по отношению к холодной воде, то начните с обтирания лишь верхней части тела каждый час в течение 8 часов или делайте это только утром и вечером.

Пример 1

Я очень страдала от обычных симптомов простуды: сильно болела голова, еле поднимались веки, был заложен нос, вкус пищи я вовсе не ощущала.

Немедленно я приступила к водным процедурам. В первый день делала полное обтирание каждый час в течение 8 часов, во второй день — полное обтирание утром и вечером.

Что следует предусмотреть:

— ванная комната и спальня должны быть теплыми;

— позаботиться, чтобы не было сквозняков;

— положить заранее 2 дополнительных одеяла на кровать.

Заранее подготовьте:

- мочалку (или губку);
- таз с ледяной водой;
- простыню;
- банное полотенце.

Процедура 1

1. Быстро вхожу в ванную, снимаю всю одежду.

2. Обтираюсь как можно быстрее, часто смачивая губку. На это уходит обычно 1 минута.

Последовательность обтирания такова:

- 1) грудь и живот от плеч книзу;
- 2) всю спину;
- 3) целиком ноги спереди и сзади, включая ступни;
- 4) целиком руки.

3. Не вытираясь, оборачиваюсь простыней (верхний край простыни проходит под мышками), затем накидываю на плечи банное полотенце.

4. Быстро возвращаюсь в спальню, ложусь в постель и хорошенько накрываюсь, тщательно подоткнув одеяло, особенно возле плеч.

5. С интервалом в один час повторяю вышеописанную процедуру 7 раз.

6. Спустя час после последнего обтирания встаю и тепло одеваюсь.

Если я чувствую сильную слабость и не могу проделать всю процедуру самостоятельно, то прошу кого-нибудь мне помочь.

Процедура 2

1. Меня обтирают в такой последовательности:

1) спину от шеи до бедер (я лежу на животе);

2) заднюю поверхность ног от бедер до ступней;

3) ложусь на спину, мне обтирают переднюю поверхность ног и, не вытирая, накрывают их одеялом;

4) грудь и живот;

5) руки.

2. Не вытирая, меня укладывают в постель, накрывают одеялом.

3. Всю процедуру повторяют 7 раз с интервалом в один час.

4. Спустя час после последнего обтирания я надеваю пижаму и спокойно отдыхаю.

Если из-за плохого самочувствия я не могу выдержать сразу все обтира-



Фото Владимира Крылова

ние, то прошу кого-либо помочь мне проделать его в три приема.

Процедура 3

1. Утром — обтирание спины от шеи до бедер; не вытираясь, накрыться одеялом на час.

2. В полдень — обтирание груди и живота; не вытираясь, накрыться одеялом на час.

3. Днем — обтирание ног и рук (спереди и сзади); не вытираясь, хорошо укутаться одеялом на час. Повторять процедуру ежедневно в течение 8 дней.

Комментарий к процедуре 1

После 1-го обтирания я почувствовала, как по телу разливается приятное тепло. Все тело было расслабленным, дыхание — ровным и глубоким, головная боль несколько утихла.

Через некоторое время озноб возобновился, и я с нетерпением ждала 2-го обтирания, чтобы вновь испытать приятное ощущение тепла в теле.

Я заметила, что с каждым обтиранием тело согревается все более интенсивно, а после 3-го обтирания даже началось потоотделение. Но несмотря на это, я продолжала обтираться холодной водой (не вытираясь ни до, ни после).

Надо заметить, что с каждым часом потовыделение становилось все более интенсивным. Начался насморк, сопровождаемый частым чиханием, дышать через нос стало гораздо легче. Создалось впечатление, что заболевание протекает очень интенсивно и так же интенсивно проходит.

К концу дня я почувствовала себя очень хорошо, почти здоровой (единственное, что беспокоило, — насморк). Голова стала легкой, я свободно дышала через нос и не могла пожало-

ваться на аппетит. На второй день насморк заметно уменьшился, а на третий исчез совсем. Меньше досаждал кашель, но, чтобы избавиться от него полностью, требовались дополнительные процедуры.

Позднее я обнаружила более простой способ избавления от простуды.

Пример 2

Симптомы — те же, но вместо полного обтирания я стала принимать холодную ванну. Одну — утром, вторую — вечером (в течение двух дней).

Как и при обтирании, позаботьтесь, чтобы:

- в ванной и спальне было тепло;
- не было сквозняков;
- на кровати лежало 2 дополнительных одеяла.

Наполните ванну холодной водой. Приготовьте большую простыню, полотенце.

Процедура

1. Быстро разденьтесь и встаньте в воду.

2. Лягте в ванну, чтобы вода доходила до шеи. Если ванна небольшая — подтяните колени. Оставайтесь в таком положении 6 секунд.

3. Встаньте, дайте стечь воде и, не вытираясь, обернитесь простыней (верхний край простыни — под мышками).

4. Накиньте полотенце на плечи.

5. Быстро лягте в постель и хорошо укройтесь.

6. Через полчаса снимите с себя простыню и наденьте пижаму.

Хочу дать один совет: когда вы разделись и стоите перед ванной с холодной водой, пожалуйста, входите и садитесь в воду без колебаний. Это очень важно, поскольку, теряя время на моральную подготовку, вы остываете (очень важно, чтобы тело было теплым).

Комментарий

За час до сна я готовлюсь принять холодную ванну. Пока ванна наполняется холодной водой, я согреваюсь в постели. После ванны я оборачиваюсь простыней, накидываю поверх банное полотенце и ложусь в постель. Через полчаса я быстро переодеваюсь в пижаму, хорошенько накрываюсь одеялом и засыпаю.

Утром я встаю на час раньше обычного. Закрыв плотно окна, я напрямик направляюсь в ванную комнату, где меня уже ждет холодная вода, приготовленная с вечера. Целиком окунаюсь и быстро возвращаюсь в постель. Через полчаса снимаю с себя простыню и полотенце и быстро надеваю пижаму. Провожу еще полчаса в постели. Затем встаю, одеваюсь и приступаю к своим обычным делам.

Со временем я убедилась, что достаточно принять 4 холодные ванны (1 — утром, 1 — вечером в течение двух дней), чтобы избавиться от простуды. Хочу заметить, что после 1-й или 2-й ванны кажется, что простуда усиливается, так как начинается насморк, но проходит головная боль и легче дышать, возвращается хороший сон и аппетит. Уже через некоторое время о простуде напоминает лишь легкий насморк, проходящий через пару дней.

КАШЕЛЬ

После обтираний, которые я применяла при простуде, мое состояние улучшилось, но меня все еще беспокоили приступы кашля. Чтобы вылечить кашель, я рекомендую делать компресс на грудную клетку. Компресс делается 1 раз в день.

Поставьте рядом с постелью:

— таз с холодной водой, добавив туда 6 кубиков льда;

— мочалку, сложенную несколько раз;

— небольшое полотенце;

— небольшой кусок клеенки (по размеру больший, чем полотенце, сложенное пополам).

Процедура

1. Я лежу в постели.

2. Смачиваю мочалку, слегка ее отжимаю и кладу на грудную клетку (включая часть горла и тот участок, где першит).

3. Накрываю мочалку сложенным вдвое сухим полотенцем (так, чтобы оно перекрывало мочалку, не давая проникнуть холодному воздуху).

4. Сверху кладу клеенку (так, чтобы она перекрывала полотенце).

5. Накрываюсь одеялом до подбородка.

6. Примерно через 10 минут проверяю мочалку (если она нагрелась, вновь окунаю ее в холодную воду и кладу сверху полотенце и клеенку, как было описано выше).

7. Еще дважды (каждые 15 минут) смачиваю мочалку.

8. Через час снимаю компресс, хорошо укутываюсь и засыпаю.

Комментарий

Я заметила, что после 50-минутной процедуры кашель прекращается, ночь проходит без приступов. На следующий день вечером я повторяю процедуру, и через день кашель проходит.

Я применяю этот способ лечения для всех членов моей семьи в течение 30 лет с неизменным успехом. Кашель обычно длится не более 2—3 дней. Если я вовремя не лечила кашель, то в дальнейшем требовалось больше процедур, чем обычно.

АДЕНОИДЫ

В детстве я очень страдала от аденоидов и сопутствующей им головной боли. В 10-летнем возрасте мне сде-

ляли операцию, так как я почти не могла дышать через нос.

Надо сказать, что к тому времени мы переехали в другой дом, где имелся хороший просторный двор. Мне доставляло огромное удовольствие гулять там босиком даже в сырую погоду. Никто не советовал мне делать это, но, к счастью, никто и не запрещал. После операции аденоиды совершенно не беспокоили меня, а головные боли если и случались, то были не такими сильными.

Со временем я оценила пользу хождения босиком. Когда я переехала в Нью-Йорк, где, к сожалению, не было такого чудесного дворика, аденоиды вновь напомнили о себе. Чтобы предотвратить себя от хорошо известных мучений, я часто стала применять две профилактические меры.

1. Хождение босиком

Рекомендуется круглый год, где только возможно. Эту процедуру можно проделывать в ванной каждый вечер (перед сном) в течение двух недель.

Наполните ванну холодной водой. В 1-й день по щиколотку; затем с каждым днем уровень воды можно повышать.

Процедура

Встав в ванну с холодной водой, походите в 1-й день 1 минуту, затем постепенно доведите длительность процедуры до 5 минут.

Как только вы почувствовали ощущение тепла в ступнях, выходите из ванной. Не вытирая ног, лягте в постель.

Если вы ходите босиком на открытом воздухе, то оденьтесь тепло. Если погода холодная, ходите быстро, не стойте на месте.

Обычно я хожу босиком дома или по мокрой траве около полудня. После ходьбы надеваю носки, не вытирая ног. Рекомендую также ходить по свежеснежавшему снегу — 5 минут.

Комментарий

Обеим моим дочерям удалось избежать аденоидов благодаря тому, что с раннего детства они часто ходили босиком.

Необходимо добавить, что эта простая процедура оказывает успокаивающее действие на всю нервную систему, а также укрепляет мочевой пузырь и почки.

Не забывайте, находясь в лесу, снять обувь и походить босиком!

2. Полоскание носовых полостей настоем хвоща

Делается ежедневно 5—6 раз (столько дней, сколько потребуется).

Способ приготовления настоя. Одну чайную ложку хвоща залить стаканом кипятка, дать настояться 5 минут, процедить.

Процедура

Налейте небольшое количество настоя в ладонь и втягивайте его в нос обеими ноздрями. Повторите процедуру 4—5 раз утром и вечером.

Комментарий

Несмотря на то, что настоем хвоща получается некрепким, он «атакует» аденоиды и как будто постепенно растворяет их. Важно отметить, что при этом не возникает ни болевых, ни каких-либо других неприятных ощущений. В результате восстанавливается свободное нормальное дыхание через нос.



ПЛАНЕТА ГУРМАНОВ

«Более 50% всех раковых больных сегодня и те, у кого этот тяжелый недуг разовьется до 2000 года, во многом виноваты сами». Эту жестокую мысль высказал французский ученый, директор Центра проблем питания и экспериментальной канцерологии в Монпелье Анри Жуайо. И добавил: «Потому что они неправильно питались»

Анри Жуайо, один из признанных мировых авторитетов по проблемам рака (он является лауреатом международной премии по онкологии за 1985 год), провел уникальную работу — собрал и проанализировал практически все относящиеся к раку сведения, опубликованные в разных странах. Вывод, который он сделал, поразила даже его самого: в последние десятилетия у многих народов резко изменились традиции в питании, что, по его мнению, привело к самым печальным последствиям. Рак сильно помолодел и набирает силу, и люди все чаще становятся его жертвами только по одной причине — они неправильно питаются. Особенно это касается четырех основных видов рака: молочной железы у женщин, предстательной железы у мужчин, рака кишечного тракта и рака желудка.

Наблюдения, которыми поделился Анри Жуайо на страницах своей книги «Питание и рак» (эта книга у нас, к сожалению, не публиковалась), в те-

зисном виде сводятся к следующему.

Во всем мире рак настигает людей в достаточно молодом возрасте, чего почти не наблюдалось, скажем, сорок-пятьдесят лет назад. Следовательно, теперь этому процессу подвержены два поколения: родители и их дети, которым сейчас по 35—40 лет. Именно на эти два поколения пришелся расцвет пищевой и химической промышленности. Простая натуральная пища ушла в прошлое. Современные люди приобрели дурную привычку есть слишком быстро и заглатывать пищу как попало — и на ходу, и на бегу, что, как считает Анри Жуайо, тоже влияет на процент заболевания раком. На еду необходимо тратить как минимум тридцать минут, а еще лучше — час. Не следует есть в одиночку, так как общение, если оно спокойное и неторопливое, растягивает время приема пищи.

Для правильной секреции желудка чрезвычайно важна спокойная обстановка за столом. Поэтому, принимаясь за еду, постарайтесь забыть обо всех

своих проблемах и думать только о приятном, а еще лучше ни о чем не думайте, кроме еды, и получайте от нее удовольствие. Во время еды желудок человека, так же как и его мозг, должен отдыхать.

Развитие цивилизации сделало человека гурманом. Многие люди этого даже не сознают. Например, они привыкли ежедневно получать сладкое уже с самого утра, будь это кофе, чай, сладкий сок или, что еще хуже, кусок торта. А начинать утро лучше с каши на воде, в крайнем случае пополам с молоком, с добавлением небольшого количества растительного масла или со свежего овощного салата.

Вся наша планета, утверждает Анри Жуайо, это планета гурманов, да еще гурманов неуправляемых, так как они едят в десятки раз больше, чем это может переварить их желудок и кишечник. Современная пища содержит гораздо больше калорий, чем 50 лет назад, но самое главное, эти калории обеспечиваются в основном животными жирами. Один бифштекс содержит 120 граммов вредного для организма, плохо усвояемого жира. И этот невидимый глазу жир мы съедаем два-три раза в день, нанося непоправимый урон организму, поскольку именно этот жир — один из главных пищевых канцерогенов.

Консерванты и сахар, особенно вместе взятые, также очень вредны для организма. Анри Жуайо настоятельно рекомендует вернуть в ежедневный рацион фрукты в их натуральном виде, а не в виде продающихся в магазинах конфитюров, компотов, фруктов под сахарным сиропом, варенья.

Он советует есть как можно больше овощей и предлагает огромное количество разнообразных блюд из них. Профессор считает, что не следует ограничивать себя в картофеле. Бедный картофель незаслуженно дискредитирован, утверждает он. От картофеля

вовсе не толстеют, как предполагают многие, толстеют от сливочного и даже растительного масла, с которым его едят. Ешьте побольше салата, помидоров, цветной капусты, шпината, моркови. Горох, фасоль, чечевица, зеленый горошек — все эти продукты содержат достаточное количество протеинов, но в них гораздо меньше жиров, чем в мясе.

Протеины, содержащиеся в мясе, можно также с успехом заменять протеинами молочных продуктов и яиц (но не более пять штук в неделю). К яйцам можно добавлять творог, но не очень жирный. Считается, что для защиты от ядовитых веществ, к примеру от нитратов, овощи надо порезать, долго варить, а воду слить. Однако выварив овощи и слив отвар, человек теряет значительно больше, чем получает. Еще не зная точно, каково содержание нитратов в тех или иных овощах и есть ли они там вообще, мы вместе с отваром выплескиваем все ценные вещества, в том числе и защищающие человека от рака. Так, при нерациональной технологии приготовления картофеля пропадают не только витамины, минеральные вещества, но и пищевые волокна. Картофель, приготовленный «в мундире», содержит в три раза больше пищевых волокон, чем тот, с которого тщательно срезали всю кожуру. Но именно пищевые волокна необходимы кишечнику для нормальной работы: волокна представляют собой своеобразную «метлу», которая очищает кишечник от скапливающихся там ядов и токсинов.

«Вкусной опасностью» называет Жуайо сливочное мороженое. Он приводит такие статистические данные: во Франции потребление сливочного мороженого составляет более трех литров в год на человека. Однако французам далеко до американцев, которые едят мороженое в невообразимых количествах — до 30 литров в

год на человека. В США даже есть «День сливочного мороженого» — своеобразный национальный праздник. И в этот день все поглощают сливочное мороженое в фантастических количествах! А ведь в него входят сахар в чрезмерных дозах и различные жиры в виде консервантов. В США очень много людей страдают ожирением. Не последнюю роль в этом кроме сливочного мороженого играют и различные напитки на базе сахарных сиропов. Именно с ними попадают в организм жиры, из-за которых человек толстеет, а излишний вес — благоприятная среда для возникновения рака.

Сегодня ученые доказали, говорит Анри Жуайо, что жировая ткань ведет себя как гормональная железа. К примеру, если женская грудь содержит много жировой ткани, то молочная железа начинает вести себя как эндокринная, и ее гормоны будут превращаться в канцерогенные, провоцирующие рак молочной железы.

Для ребенка избыток жиров и сахара представляет даже бóльшую опасность, чем для взрослых. Дело в том, что детям чрезвычайно сложно избавиться от избыточного веса и часто этот процесс оказывается необратимым. Опять же эта проблема особенно актуальна для США (думаю, что и для России тоже. — Т. А.). Посмотрите на маленьких американцев, пишет Анри Жуайо, на студентов университетов, загляните на американские пляжи, и вы увидите там огромное количество людей, страдающих ожирением, в том числе молодежи и детей, начиная с 7-8-летнего возраста. Это дети, выросшие на сливочном мороженом и сладостях. В школьных столовых они питаются плохо, но и дома едят неправильно — что попало и как попало. В результате беды не миновать.

К кофе профессор Жуайо относится с осторожностью и ограничивает его потребление двумя чашками в

день. Дело в том, что в кофе содержится особый вид достаточно вредной для организма человека смолы бензопирена, количество которой колеблется в зависимости от степени обжаривания кофе. Поэтому предпочтителен малообжаренный кофе.

Сегодня огромное количество дел решается «за кофе». Надо и не надо — мы хватаемся за него, за эту спасительную «соломинку», при заключении рискованных сделок, неприятном разговоре или просто чтобы передохнуть. Три чашки кофе подряд обеспечивают искусственный прилив энергии в течение трех часов, выматывая организм. Как наркотик! Печальная иллюзия бодрости, способности больше работать и меньше спать. Предоставьте, говорит Жуайо, организму возможность функционировать в своем естественном ритме. Выпивая с самого утра большую чашку кофе, человек совершает большую ошибку. Кофе, выпитый натощак, вызывает сильное раздражение слизистой желудка, кишечника и пищевода.

Мы, к сожалению, уже не представляем себе, что воду можно пить не подслащенной, без сиропа. Потребление подслащенных напитков возросло за последние годы в шесть раз. Необходимо пить простую воду без всяких добавок, особенно между приемами пищи. Полтора литра в сутки. От воды не толстеют. Вода полностью выводится из организма и «прихватывает» с собой вредные вещества, яды и токсины, которые скапливаются в клетках и тканях организма.

Анри Жуайо выступает против любых масел, если они подвергаются тепловой обработке, даже против масел растительных. При жарении на растительном масле так же, как и на сливочном, образуются смолы, которые имеют в своем составе канцерогены. Особенно опасно жарить пищу на открытом огне.

Мудрая природа создала витамины, которые помогают организму защититься от рака, создав своего рода «антиканцерогенную защиту». Кроме того, без витаминов клетки не могут нормально функционировать. Но их следует получать не в виде таблеток, а в естественном виде — из овощей, фруктов, молока. К примеру, петрушка богата витамином А и витамином С, морковь — витамином А, шпинат — витаминами А и С, лук — витамином С, картофель — витамином С. Капуста содержит кроме витамина С элементы, которые оказывают противоокислительное действие, иными словами, противодействуют перерождению нормальных клеток в раковые.

Да, тепловая обработка продуктов ведет к тому, что появляется привычная и приятная вкусовая гамма готового блюда. Но этот процесс имеет и свою обратную сторону. При интенсивном обжаривании пищи из витаминов группы В образуются особые химические соединения, способные вызвать рак. Даже простой разогрев пищи вреден с этой точки зрения. Приготовленные продукты лучше съедать сразу. И если еды осталось много, следует разогревать столько, сколько съедите.

В разных странах мира есть люди, которые вынуждены экономить свои деньги, в том числе экономят они и на еде. Они покупают слегка подпорченные овощи, фрукты, сомнительного качества колбасы, сыры, хлеб, вырезают из них подпорченные плесенью и другими грибами места, и едят эти продукты. К тому же многие уверены, что такие вещества, как антибиотики, получены именно из пищевой плесени, и не уделяют внимания тщательной обработке подпорченных продуктов. Увы, дело обстоит не совсем так. Ядовитые вещества из поврежденных частей фрукта, овоща или сыра легко проникают в находящиеся рядом структуры и рассредотачиваются там.

А в плесени как раз и образуются яды, вызывающие рак, называются они — микотоксины.

Особенно возражает доктор Жуайо против употребления в пищу копченостей. Есть копченые продукты — все равно что употреблять бензопирен в чистом виде. Эта смола мгновенно вызывает раздражение пищеварительного тракта и, кроме того, способна накапливаться в мочевом пузыре. То есть возникает реальная опасность рака ободочной и прямой кишки и рака мочевого пузыря.

В заключение имеет смысл сказать, что семья Анри Жуайо уже десять лет назад в корне изменила свой образ жизни и стиль питания. В семье едят очень много фруктов и овощей и мало мяса — не чаще двух раз в неделю. Копчености, сосиски, колбасы не покупают никогда, зато в доме всегда есть рыба. «Мы теперь гораздо лучше себя чувствуем, — говорит Жуайо, — и мы, и наши дети. И если мы хотим добиться, чтобы число раковых заболеваний снизилось, необходимо менять привычки в питании незамедлительно».

Слова Анри Жуайо относятся ко всем людям без исключения, в какой бы стране они ни жили. И наших соотечественников это касается напрямую. Вот неумолимые и страшные статистические данные: сейчас в России регистрируется ежедневно (!) 1104 заболевания раком и 814 смертей от него. По прогнозам ученых, к 2000 году каждую минуту будут у кого-то находить рак и через каждую 91 секунду кто-то будет погибать от этого заболевания. И мысль: «Надеюсь, что это буду не я» — плохая мысль, если мы все не изменим стереотипы своего поведения в отношении питания. Вдумайтесь еще раз в слова признанного мирового авторитета в этой области (с них началась эта статья, ими и заканчивается): «В 50 процентах случаев рак является результатом неправильного питания».



Сам себе ПСИХОТЕРАПЕВТ

У каждого человека наступает такая пора, когда он должен притормозить свой бег по колесу жизни и поговорить с самим собой. Если человек при этом окажется предельно честен и искренен, то разговор может получиться драматическим. Но он необходим. Так или иначе этот разговор коснется отношений человека с собственным здоровьем

Я предлагаю начать этот разговор с вопросов, которые не имеют прямого отношения к здоровью, а именно: «Какие у меня внешние данные?», «Я выгляжу моложе или старше своих лет?» и «Каков уровень моего интеллекта?». Приятная внешность, молодость, высокий и средний уровень интеллекта, как это ни парадоксально звучит, говорят о высоком уровне социальной адаптивности человека. Эти вопросы болезненные, потому что более всего задевают чувство собственного достоинства человека. И чаще других именно они провоцируют создание психологической защиты.

Интеллект бывает высокий, нормальный и ниже нормы. У человека, который легко усваивал школьную программу, коэффициент интеллекта средний. Поступивший по конкурсу в вуз имеет право оценить свой интеллект как высокий. Интеллект — это приспособительная категория чрезвычайной значимости. Я утверждаю, что при высоком интеллекте человек сумеет приспособиться к жизни в любых условиях. И во всех случаях

высокий интеллект должен непременно проявиться в усилиях по сохранению своего здоровья. Предельно честный ответ на вопрос «Я выгляжу старше или моложе своего возраста?» не только затрагивает проблемы благоприятной или неблагоприятной генетики, но и свидетельствует об уровне интеллекта.

В оценке своего «я» этот вопрос, как это ни покажется странным на первый взгляд, становится ключевым. Ответ на него характеризует и отношение человека к себе, и образ его жизни.

Тибетские философы и врачи разбили человеческую жизнь на определенные периоды и проследили, как связаны образ жизни и здоровье человека в каждом из них. О первом периоде, который продолжается с рождения до 12 лет, сейчас мы говорить не будем. Второй период — от 12 до 24 лет — важнейший для человека. В это время человек выбирает свою дорогу в жизни. в том числе профес-

Продолжение на стр. 51



Система доктора Коновалова



Фото Владимира Крылова

Доктор Коновалов говорит: «Я могу вылечить любую болезнь». Это звучит весьма самонадеянно. Однако Владимир Васильевич Коновалов в самом деле вылечивал и рак, и псориаз, и астму, и простатит, и бесплодие, и даже олигофрению. Таким списком обычно козыряют известные экстрасенсы. Не хочу бросать тень на них, но у Коновалова совсем иной подход. Он не манипулирует биополем, а стремится выявить первопричину болезни. Не то место, какое болит или где воспаление, язва либо опухоль, а истинный источник поломки, сбоя.

Впрочем, о системном подходе доктора Коновалова к состоянию здоровья человека было написано в предыдущем номере журнала. А сейчас я хотел бы повести более подробный рассказ о практической работе этого врача, о его системе. Начнем с диагностики.

В рабочем кабинете Владимира Васильевича установлено нечто похожее на подзорную трубу. В один конец смотрит пациент, в другой — врач. Эта интересная игра длится не больше пяти минут. А после нее Коновалов садится за стол и записывает все, что узнал о своем посетителе. Узнал же он, оказывается, много, очень много.

— Глубоко уважаю врачей древнего Китая, Тибета, Индии, разработавших основы иридологии, — говорю я Владимиру Васильевичу, — но не думаю, что за пять минут вы сможете увидеть на радужной оболочке глаза больше, чем покажет дисплей компьютерного томографа.

Доктор Коновалов очень деликатен, у него тихий голос. Он не любит резких слов. Но сейчас уверенно говорит: «Вы глубоко заблуждаетесь. Ни один томограф не обнаружит то, что я увижу, глядя в глаза пациента. Да, томограф — прекрасный прибор. Он позволяет найти опухоль, определить ее форму и размеры. Радужка опухоли мне не покажет. Лишь по косвенным

признакам смогу я предположить появление новообразования. Зато я увижу целостную картину состояния здоровья пациента, все его слабые звенья и мощные структуры, с какой стороны ждать неприятностей, а на какие системы можно положиться».

Что это вдруг махонькая радужная оболочка глаза взялась фиксировать и отображать дефекты печени, почек, сердца и всего остального, запрятанного в глубинах организма? Почему глаз, а не ухо, язык, ладонь или, допустим, пятка? Дело в том, что не только глаз, но, действительно, и ушная раковина, и поверхность языка, и ладонь, и стопа отражают состояние внутренних органов, являются их проекцией на поверхности тела. Можно этому подивиться, а можно сказать: «Как же иначе, ведь организм — единое целое и все его части не могут не быть взаимозависимыми, а значит, — и взаимосвязанными бесчисленными контактами друг с другом и внешней средой. Причем процессы, происходящие с каким-либо органом, неизбежно порождают параллельное воздействие на все остальные, в том числе, конечно, оставляют следы и на тех органах, которые расположены на поверхности тела».

Что же касается размеров радужки, на которой врачи-иридологи умудряются усмотреть микроскопические изменения в состоянии здоровья, то это проблема чисто оптическая. Решается она с помощью прибора, стоящего на столе доктора Коновалова.

Впрочем, доктор Коновалов не считает иридологию единственным достойным способом диагностирования. Он мечтает о том, чтобы объединить ее со всем набором традиционных и нетрадиционных методов. Тогда диагноз стопроцентно (или почти стопроцентно) отразит истинное состояние организма. Но пока для такой работы условий нет.

Можно заметить, что Природа

вообще обожает многократно дублировать всякую информацию о состоянии человека на всевозможных его элементах, причем радужка — далеко не самый мелкий из них. Мы же знаем, что вся наследственная информация бесчисленное количество раз закодирована в молекулах ДНК. Вот там ее не прочитаешь ни под каким микроскопом, зато со всей наглядностью она реализуется в поразительном сходстве сына с отцом, с дедом или прадедом. А еще важнее, что наследуется не только внешнее сходство, но и предрасположенность к определенным заболеваниям, что и фиксирует Коновалов с помощью своей нехитрой трубы.

Глядя в эту трубу, доктор Коновалов сперва, словно опытная гадалка, расскажет, что с вами было, что унаследовали от мамы с папой, какие болезни перенесли и недолечили.

Следующий номер его программы — ситуация сегодняшнего дня. И здесь доктор за пять минут узнал о вас больше, чем знаете вы сами. Вы знаете, где и что болит, а также что плохо стало действовать. А он видит, что повреждено совсем не там, где болит, что на самом деле диагноз связан не с истинной причиной болезни, а с вторичным нарушением, с тем, что стало отказывать после того, как обострилась ситуация в другом месте.

Что же касается предсказания на будущее, то доктор Коновалов, глядя в ясные глаза младенца, может достаточно определенно рассказать, какие болезни ему предстоит перенести, каким он будет годам к тридцати, сколько примерно лет он должен прожить. Не менее точно он может сказать все это еще до рождения ребенка, если внимательно посмотрит в глаза маме и папе будущего человека. Впрочем, не ошибется он, если сделает такой прогноз даже до зачатия.

Должен уточнить, что прогноз этот носит вероятностный характер,

поскольку свидетельствует лишь о наследственной предрасположенности внутренних органов и систем человека к какому-либо заболеванию. Радужка грудного ребенка, скажем, может свидетельствовать о том, что в зрелом возрасте у этого человека велик шанс получить инфаркт. Строго говоря, это не предсказание, потому что еще до инфаркта с ним может произойти несчастный случай. А если предпочесть оптимистические поправки, то он может увлечься оздоровительным бегом, научиться не реагировать на стрессовые ситуации, вследствие чего наследственная предрасположенность к инфаркту реализована так и не будет.

— Владимир Васильевич, — говорю я, — вы в свою трубу гораздо больше видите, чем мы, просто глядящие в глаза друг другу. К тому же вы хорошо научились расшифровывать увиденное. Но кое-что может предсказывать и каждый из нас, непосвященных. Например, при виде лысого папы нетрудно предположить, что и сын скорее всего рано начнет лысеть...

— Я бы выразился иначе, — уточняет доктор. — По наследству передается не лысина, а комплекс генетических дефектов, реализация которых ведет, в частности, к раннему облысению. Причем система наследственная здесь очень прочная, то есть часто реализуется.

Хочу обратить внимание вот на что, — продолжает доктор. — Между вашей наблюдательностью и моей нет принципиальной разницы. Когда вы видите женщину с глазами, о которых говорят «выпученные», вы без всяких лабораторных обследований знаете, что это базедова болезнь. Неестественная желтизна чаще всего свидетельствует о болезни Боткина. Мешки под глазами — о проблемах с почками или сердцем. Подобных признаков — сотни. Многие известны на бытовом

уровне. А вот лекари древних времен, отличавшиеся вдумчивостью и наблюдательностью, умели ставить диагноз по качеству ногтей и кожи, по форме пальцев, ушей, бровей, по пульсу. И по радужке глаза, конечно. Я хочу сказать, что внешность человека очень информативна. Умеющему расшифровывать эту закодированную информацию она расскажет очень много.

— Вы умеете расшифровывать?

— Я этому долго учился.

— Представляю: часы пик, вагон метро, вокруг десятки лиц. И на каждом лице — диагноз. Трудно быть носителем столь обильной информации?

— Врач ко многому привыкает. Бывает, смотришь телевизор, лицо крупным планом, глаза...

— Мне кажется, вы знаете тайны многих известных людей. Но не будем о чужих секретах. Вы обмолвились о генетических дефектах, ведущих к облысению. Лучше об этом.

— Имеется в виду передача патологии надпочечников, желчного пузыря и т. п., что ведет, в частности, к нарушению минерального и белкового обмена, который, в свою очередь, реализуется со временем в прекращении роста волос на голове.

Можно сказать иначе, — продолжает доктор. — У каждого человека своя генетическая программа развития всех систем и органов. В частности, есть своя программа роста волос. Но с возрастом начинает ощущаться нехватка средств для реализации этой программы, то есть нарушается снабжение волос минеральными веществами. Происходит это из-за помех в центральных регуляторных структурах — в гипофизе, надпочечниках.

...Здесь уместно заметить, что еще несколько лет назад доктор Коновалов сам стал быстро лысеть. Но если бы только это... После Чернобыля у него был диагностирован полиартрит, панкреатит, холецистит, гепатит,

болело сердце, нарушился сон, пять месяцев не прекращалась простуда. Он понял, что это развал организма, за которым очень скоро последует конец. Стандартные средства лечения так называемых «ликвидаторов», борющихся с последствиями чернобыльской катастрофы, не представлялись ему эффективными. К этому времени за его спиной было много лет практической врачебной работы, кандидатская диссертация, научные исследования, глубокое изучение иридологии, древних методов лечения, разработка собственной концепции системной медицины. Случилось так, что первым пациентом, прошедшим курс лечения по системе доктора Коновалова, оказался сам доктор Коновалов.

Уже после нескольких дней лечения он почувствовал себя лучше. Прошло еще немного времени, и один за другим стали исчезать признаки различных заболеваний. Лишь с печенью пришлось повозиться несколько лет. О том, как доктор Коновалов лечил больного Коновалова и других больных, мы поговорим позднее. А пока ограничимся констатацией того, что Коновалов абсолютно здоров, и подтвердить этот факт могут любые способы диагностики.

Должен заметить здесь, что абсолютное здоровье встречается ныне весьма нечасто. Можно объяснить это экологическими нарушениями, ошибками в питании, неправильным образом жизни, стрессами, неважным медицинским обслуживанием. И всякий пункт этого объяснения будет справедливым. Во многих странах успешно борются за чистоту окружающей среды, стараются привить навыки здорового образа жизни, тщательно готовят врачей и медсестер. Там продолжительность жизни больше, а качество жизни — лучше, чем, допустим, у нас. Я верю, что и мы станем жить так же. Однако без изменения концеп-

ции здравоохранения подлинного здоровья народа добиться не удастся.

Я имею в виду нацеленность современной медицины (и западной, и нашей) на выявление симптомов болезни и подавление их. На это нацелена вся мощь индустриальной диагностики, на это сориентирована фармакология. А между тем подлинное излечение возможно лишь при избавлении от первопричин заболевания, чаще всего имеющих генетический характер. Будут устранены или скомпенсированы причины — от остальных неприятностей организм избавится сам. Пока же подавляют симптомы болезней, а не их причины, пороки развития, передающиеся от поколения к поколению, накапливаются, множатся. Каждое следующее поколение оказывается слабее, болезненнее предыдущего. А это путь к вырождению.

Пороки развития в принципе может определить и просчитать обычный врач, совершенно не знакомый с иридодиагностикой. Но от него этого не требуется. Его обязанность не изгнать болезнь и не определить перспективы, а лишь зафиксировать симптомы, проявления заболевания и постараться от них избавиться. Он знает, что при любых мало-мальски серьезных осложнениях он должен дать направление на анализ крови, мочи, кала или желудочного сока, на рентген или флюорографию, измерить давление крови, температуру. Если дело совсем серьезное — договориться об УЗИ или даже о компьютерном томографе. В случае подтверждения диагноза все силы бросаются на то, чтобы выявленные ненормальности вернуть к норме. Допустим, вернули. Это состояние определяют так: «практически здоров». Болезнь отброшена на исходные позиции, но не побеждена. При ближайшей же благоприятной для нее ситуации она вспыхнет вновь и постарается взять реванш. Тем не менее пациент в

восторге от врача и от лечения.

Беда в том, что нас такое лечение вполне устраивает: не болит — и хорошо. Хотя невылеченные болезни непременно аукнутся и нам, и нашим детям, и даже внукам. Что делать, народ достоин той медицины, которую имеет. Обидно, но это так...

Однако вернемся к нашему доктору. Профессиональное любопытство подвигло меня заглянуть в трубу, установленную на его столе. Ничего интересного я там не обнаружил, зато стал объектом для наблюдений моего визави. Он дал яркий свет, посмотрел в левый глаз, потом в правый, затем опять в левый, в правый. Сказал: «В детстве малярию перенесли, скарлатину с осложнениями».

— Как это вы? — удивился я.

— Желчный пузырь подсказал.

— Он меня никогда не беспокоил.

— Тем не менее функции его нарушены. Болеть ему совершенно не обязательно. Достаточно того, что он не выбрасывает желчь тогда, когда это требуется пищеварительной системе. Таким образом, не происходит нормального усвоения жирорастворимых витаминов, витаминов группы В, нарушаются все виды обмена. Вы можете есть прекрасную, высококачественную пищу, а пользы от нее будет мало. Это лишь часть неприятностей, которые оставила вам болезнь, недолеченная в далеком детстве.

— Плохи мои дела, доктор? — спросил я.

— Это частность, устранить которую не так сложно. Впрочем, вы для меня не очень-то интересны: наследственность у вас хорошая.

— Извините, я не виноват.

...Давайте здесь остановимся. Мне и самому любопытно, как это доктор Коновалов собирается устранить «следы» малярийного плазмодия, оставленные много лет назад на моем желчном пузыре.

Алиса

в мире простых чудес

Алиса Густавовна Захарова разбирает всю почту, что приходит на мое имя, почти два года. В моей семье к ней относятся как к ангелу: она всегда доброжелательна, точна, заботлива. Говорит тихим голосом и улыбается, как бы тяжело ей ни было. За что бы она ни взялась, все делается быстро, хорошо и в срок.

Ей было очень трудно. На первой коррекции мне не удалось убрать ее боли, она не смогла дышать тихонько носом — хватала воздух, как рыба, ртом. Но за короткое время она преобразилась и стала красавицей. Ее успехи были ошеломляющими — за две недели она ожила. Затем мы долго не виделись. Я совсем измучилась с письмами: их лавина, казалось, вот-вот засыплет меня. Рука сама набрала спасительный номер. Она ждала моего звонка и сразу согласилась.

У нее был самый сложный случай — расстроена вся защитная система организма. Наладить ее заново невероятно трудно. Не сразу ее болезнь поддавалась. Но мы были изобретательны и настойчивы, мы очень старались и верили в успех. Через полтора года, несмотря на огромный груз забот, который Алиса Густавовна на себя

взвалила, чувствовала она себя неплохо. Одно было неладно: кишечник ни за что не желал работать.

«...Впервые мы встретились в марте 1991 года. Я пришла на диагностику, И. А. исчеркала весь диагностический лист и... не рекомендовала посещать занятия. Она сказала, что здоровье утеряно почти полностью, не стоит тратить зря время и деньги. Может помочь только чудо... Чудо помогло.

У меня с детства сильно травмирован копчик — поэтому мучили частые запоры, месячные были настолько болезненными, что меня иногда увозили на «скорой». Мама в ленинградскую блокаду с голоду опухала, но выкормила нас, все выжили. Катар желудка и жестокий гастрит у меня — с тех пор. До шести лет меня носили на руках — ходить я начала только в семь. Первые роды у меня были трудными, сын шел ножками. Сделали операцию, убрали какую-то перегородку. Дочку я родила легко. В 1980 году у меня начались сильные кровотечения, и опухоль выросла за три месяца до размеров 11-недельной беременности. Ужасно болели живот и поясница. Прооперировали по поводу фибромиомы...

Выжила — и то ладно. Веру во врачей я потеряла полностью.

Попробовала другое лечение — в Свердловске, в Ленинграде у гомеопатов, в Омске в платной клинике... Возили меня на машине, сама я передвигаться не могла. Сильные головные боли, частые обмороки, боли в кишечнике, в позвоночнике и пищеводе, постоянный цистит. Запоры такие, что и представить нельзя. Я не могла проглотить даже слюну из-за спазмов. До туалета ползла на коленках. Ничего не помогало.

...На занятия я все же пошла. После первого же сеанса стала делать все. Дома сказала: «Оставьте меня в покое! Я лечусь». На четвертый день щитовидка моя опала, и я стала нормально глотать. У меня первой из группы вышли камни из желчного пузыря — несметное количество, шли каждые три часа в течение суток. Я занималась по конспектам — тогда еще книг не было — с утра до ночи. Потом записалась в новую группу и продолжала делать все. У меня появилось желание жить. Боли исчезли, на занятия я уже не шла — бежала, летела. Пять месяцев подряд я продолжала очищаться, занималась гимнастикой, АТ и массажем. Перешла на легкое дыхание и почти ничего не ела. У меня висело расписание занятий — уходило почти четыре часа в день на всю мою работу. Я вела дневник, боялась что-то упустить. Очень тяжело было укрепить мышцы живота, спины и ног. Во время ходьбы я твердила мысленно: «Я справлюсь!» и задерживала дыхание. Мне стало так хорошо, как никогда в жизни. И я стала забывать о том, как совсем недавно была прикована к постели. Сегодня одно пропущу, завтра — другое, а через два месяца вообще забросила тренировки. Решила, что все вылечила.

А еще через два месяца ко мне вернулись мои старые боли. Я начала сна-

чала — гимнастику, АТ, очистку, диету. Билась два месяца, а боли не прекращались. Я вставала с болью и ложилась с нею. Сила стала уходить из меня. Каждое воскресенье я ходила в церковь и просила соединить меня с И. А. И чудо свершилось: раздался телефонный звонок, И. А. попросила меня помочь ей разбирать почту. И вот уже два года мы работаем вместе. Поначалу боли мои не проходили даже от ее волшебной палочки. По ее просьбе меня проверили в Омском диагностическом центре. В Новосибирске приняла замечательный гинеколог Элеонора Борисовна. Все согласились: ничего страшного нет, причина болей в слабости гладкой мускулатуры. Нужно ее как-то укреплять. И И. А. придумала: нужно часто, раз тридцать в день изо всех сил сжимать коленки и ягодицы. И вот уже год я ежедневно делаю это упражнение не по тридцать, а по триста раз! Сожму коленки и держу сколько могу — секунд тридцать-сорок. При этом живот втягиваю и затаиваю дыхание.

Закаливаюсь. Делаю травные ванны, принимаю большие дозы витаминов. Укрепляю иммунную систему. Раз в неделю голодаю по 36 часов. В голодный день делаю травные клизмы с соком свеклы. Ем очень мало — каши и овощи. Это, кстати, подходит к нашей сегодняшней жизни больше, чем мясо, жиры и сладости. А работы у меня очень много. Я встаю в 6 утра, а ложусь часто около двух ночи. Иногда приходится спать дольше — тело требует отдыха. У меня сложились добрые отношения со своим организмом: я к нему прислушиваюсь. И научилась уходить от боли. Очень помог мне прибор, который изобрела И. А., — после него боли исчезают мгновенно. Но потом я изо всех сил стараюсь удерживать это чудесное состояние.

Только кишечник не поддавался мне. А тут еще подняла большую

тяжесть — появились ноющие боли в пояснице, я даже шнурок завязать не могла. И сестра взяла меня летом на две недели в Севастополь.

Утром, не завтракая, мы пешком шли на пляж минут сорок. Я часами стояла по грудь в воде в полуприседе с сильно сжатыми коленями, делала массаж и упражнения для позвоночника. А когда уставала, выползала на горячую гальку и делала упражнения для мышц живота, рук, шеи. Устану — снова иду в воду. Вначале я делала по пятьсот, потом по семьсот, потом — по тысяче движений. Я прорабатывала суставы и поднимала органы. Я почти ничего не ела, кроме фруктов и овощей. На пятый день я устроила грандиозную чистку — делала клизмы из морской воды.

Это был огромный труд — и к концу второй недели он был вознагражден. Мой кишечник начал работать — да как! Как у годовалого ребенка: регулярно три раза в день.

Когда я вернулась домой, кожа стала как у младенца. Я смеялась и пела. И... снова ослабила тренировки — как же, теперь-то уж все в полном порядке! И что-то потянуло, где-то кольнуло, в глаза словно песку насыпали...

Слава Богу, я вовремя спохватилась. Пока все нормально — кишечник работает. Занимаюсь сейчас не менее часа. Жизнь — большой труд. Мне хочется быть полезной, незаменимой. Для этого нужно здоровье, и его приходится зарабатывать. Но этот труд во имя добра для меня — счастье».

Экзамен на геронтолога

Вот уже несколько лет в одном из медицинских вузов Калифорнии вошел в традицию весьма оригинальный экзамен.

Предположим, вы являетесь студентом этого вуза и имели неосторожность заявить, что хотите специализироваться на геронтологии и гериатрии. Иначе говоря, вы собираетесь всерьез и профессионально заниматься лечением стариков и старушек.

— А вы хорошо знаете, с кем вам придется иметь дело? — спрашивают на экзамене. — И можете представить себя на месте подопечного?

— Конечно, могу...

После этого студента усаживают в инвалидное кресло. Связывают ему руки и ноги. На нос надевают очки, измазанные вазелином. А когда бедолага раскрывает рот, его просят не болтать глупостей.

Одна из студенток при воспоминании об этом экзамене начинает всхлипывать:

— Я тогда несколько часов проплакала. Но не отказалась от своего намерения. Зато теперь я гораздо лучше понимаю, как тяжела старость...

Не забывайте же помогать старикам!

Не жалейте же для них добрых слов!

Вера Шабельникова



Победа над климатом



Американский журнал «Превеншн» в 1994 году провел опрос среди читательниц среднего возраста о том, что они испытывают во время наступления менопаузы (климакса). На материале личного опыта читательниц специалисты, привлеченные журналом, проанализировали состояние женщин и дали ответы на многие их вопросы.

Из 15000 опрошенных многие жаловались на вполне определенные неприятные симптомы, которые они связывали с наступлением климакса: прибавка в весе (42% опрошенных); проблемы со сном (41%); приливы (40%); утомляемость (37%); потеря сексуального влечения (36%); резкие изменения настроения (33%); забывчивость (35%); боли в суставах (34%); ухудшение вывода жидкости (31%); вагинальная сухость (31%); учащенное мочеиспускание (31%); ощущение беспокойства (26%); депрессия (26%); головные боли (21%); кровотечения (15%).

В результате опроса выяснилось, что чем раньше наступает менопауза, тем труднее она переносится.

«Вероятно, это больше связано с психологическими причинами, — говорит специалист из Колумбийского университета доктор Кристина Матира. — Сегодня 40-летняя женщина считается молодой, половина жизни у нее еще впереди. И когда она узнает, что у нее климакс, это становится шоком для нее. В том, что 40-летние переносят климакс тяжелее, чем 50-летние, есть и физические причины, но они пока мало исследованы».

Правда, наступление менопаузы в 40 лет — явление довольно необычное. Средний возраст женщин, начинающих испытывать симптомы климакса, по данным «Превеншн», — 49,4 года. При этом возрастной диапазон довольно широк — от 40 до 60 лет.

Самым трудным периодом, считает доктор Матира, является стадия, пред-

шествующая собственно менопаузе, когда менструальный цикл нарушается. «Это напоминает период достижения половой зрелости. Очень сильны гормональные колебания, которые часто мешают женщинам полноценно жить. Как только женщина переходит границу климакса, ее состояние обычно меняется к лучшему».

Проводя опрос, журнал «Превеншн» старался выяснить, влияет ли образ жизни женщины на тяжесть климактерических симптомов. Эксперты, привлеченные журналом к анализу ответов, выявили целый ряд зависимостей климакса от того, ведет ли женщина здоровый образ жизни или, наоборот, ее жизнь осложняют постоянные стрессы, вредные привычки.

Чем больше стрессов происходит в жизни женщины, тем труднее она переносит наступление климакса, считают специалисты. Занятия физическими упражнениями три или более раз в неделю помогают легче переносить менопаузу.

Впрочем, не вполне ясно, в чем тут дело: то ли из-за частых стрессов и недостатка физических нагрузок климакс переносится тяжелее, то ли трудный климакс сам порождает стрессы и мешает женщинам регулярно заниматься физическими упражнениями. «Лично я считаю, что физические нагрузки действительно помогают, — говорит доктор Матира. — А кроме того, одно только ощущение, что вы делаете что-то полезное для себя и становитесь красивее, заставляет вас чувствовать себя лучше».

Легче переносят наступление климакса и те женщины, которые питаются диетическими продуктами. На самом деле для хорошего самочувствия при менопаузе пища с низким содержанием жира даже важнее, чем физические нагрузки. Женщины, питающиеся нежирной пищей, гораздо реже жалуются на неприятные сим-

птомы менопаузы, чем те, кто не следит за своим питанием. Питание вегетарианскими или в основном вегетарианскими продуктами снижает количество болезненных симптомов.

Употребление в пищу соевых продуктов заметно улучшает самочувствие женщины в период климакса. Почему? Возможно, просто потому, что женщины, которые употребляют в пищу сою и другие вегетарианские продукты, в целом ведут более здоровый образ жизни. Но профессор медицины доктор Л. Горбах считает, что дело здесь в некоторых специфических качествах сои и других растений: «Соя содержит много соединений, которые называют фитоэстрогенами. Эти растительные эстрогены, попадая в человеческий организм, иногда действуют подобно человеческим эстрогенам. Мы стали подозревать, что они могут помогать женщинам при наступлении климакса, когда комплексное исследование американских, канадских и японских женщин показало, что японки, которые едят много сои, знакомы только с половиной неприятных симптомов, известных американкам и канадкам». Доктор Горбах добавляет, что фитоэстрогены есть и в других растениях, но в более низкой концентрации. «Так что меня не удивляет, что вегетарианки, потребляющие нежирную пищу, переносят климактерический период гораздо лучше. Это вполне логично».

Как уже известно нашим постоянным читателям, в период, предшествующий менопаузе, происходит медленное снижение уровня эстрогена — главного женского гормона (подробно о физиологии климакса рассказано в № 9 за 1994 год). Это часто вызывает физические и эмоциональные расстройства, причиняющие женщине страдания задолго до того, как менопауза у нее прекратится.

Кроме того, недостаток эстрогена в

организме часто приводит к таким последствиям, как сердечно-сосудистые заболевания и остеопороз (разрежение костей).

В США накоплен большой опыт так называемой «терапии замещения гормонов» (ТЗГ) при климаксе. Женщины принимают малыми дозами эстроген и еще один гормон — прогестерон (химический препарат «прогестин»). Лечение эстрогеном освобождает от изматывающих явлений, которые могут сопутствовать всему периоду климакса. Приливы обычно прекращаются в течение нескольких недель. Природная смазка влагалища восстанавливается. Энергетический потенциал повышается, сон налаживается, может улучшиться состояние костей и суставов. Эмоциональные расстройства постепенно исчезают. Многие женщины чувствуют, как эстроген, словно легкий тоник, восстанавливает их самочувствие.

Доктор Роберт Уэллс считает, что эстроген и прогестерон при правильном их употреблении (в малых дозах) не только лечат болезненные проявления менопаузы, но и способны задерживать процесс старения, который затрагивает сердечно-сосудистую систему и костные ткани.

Однако не все американские женщины решаются на гормональную терапию. Доктор Роберт Уэллс, горячий сторонник ТЗГ, считает, что каждая женщина должна принимать решение сама и быть при этом достаточно осторожной.

Обязанность гинеколога — тщательно обследовать пациентку, объяснить ей, в чем преимущества и каковы побочные эффекты приема гормонов в ее конкретном случае, и подобрать необходимую ей дозировку.

40% женщин, участвовавших в опросе журнала «Превеншн», прибегали к терапии замещения гормонов, причем многие из них — задолго до

последней менструации, при первых неприятных симптомах климакса.

«Это свидетельствует об изменении позиции медиков в вопросе ТЗГ, — замечает доктор Матира. — Раньше мы не прописывали эстроген до того, как проходило 12 месяцев со времени последней менструации. Сейчас мы пересматриваем это правило. Почему, собственно, женщина должна страдать от приливов на протяжении целого года? Но назначение гормонов женщине, у которой время от времени все еще бывают месячные, требует большой осторожности. Мы стараемся рассчитать дозировку в каждом отдельном случае. Если у пациентки все еще бывают месячные, это означает, что ее организм продолжает вырабатывать эстроген, и мы не хотим, чтобы этого гормона оказалось слишком много».

Женщины, которые прерывают курс ТЗГ, делают это в основном из-за побочных эффектов гормональных препаратов. Первое, на что жалуются читательницы «Превеншн», — это прибавка в весе: о ней упоминают 60% принимавших гормоны. Второе — обильные менструации (46%). Однако прибавка в весе — один из основных симптомов, обычно связываемых женщинами с менопаузой. Для тех, кто принимает гормоны, он обычно составляет несколько большую проблему, чем для тех, кто этого не делает. Из тех, кто отвечал на вопросы «Превеншн», некоторые сообщили, что за год приема гормонов прибавили 16 фунтов (7,25 кг) и даже больше.

Доктор Матира и доктор Хеймсфилд удивлены этим результатом. Большинство исследований, говорят они, не подтверждают, что гормоны могут способствовать значительному увеличению веса. «Обычно прибавка в весе при приеме гормональных препаратов связана с некоторым ухудшением вывода жидкости, — говорит доктор Матира. — И по большей части она

не превышает двух фунтов (около килограмма)».

При этом доктор Матира признает, что сильные менструальные кровотечения являются основным побочным эффектом терапии замещения гормонов. «Эта проблема обычно возникает, когда пациентка только приступает к курсу терапии и оптимальная дозировка еще не установлена. Со временем все приходит в норму. Так что, еще раз повторяю, женщина должна помочь своему врачу в выработке индивидуального подхода».

Каждая женщина должна понять, что гормональная терапия — дело непростое. «Она требует большой заинтересованности как от пациентки, так и от врача, — говорит доктор Матира. — Пациентка должна постоянно обследоваться, чтобы мы могли при необходимости менять дозировку».

Доктор Роберт Уэллс в своей книге «Женщина в зрелом возрасте» подробно останавливается на плюсах и минусах гормональной терапии.

«Чаще всего нежелание применять гормоны основано на представлении, будто они вызывают рак.

Действительно ли применение эстрогенов способствует развитию рака матки и рака груди?

Раньше использовали высокие дозы эстрогена без прогестерона («без противодействия»). Теперь мы знаем, что лечение одним эстрогеном значительно увеличивает возможность развития рака матки. Однако когда эстроген используется совместно с прогестероном, то есть прогестерон как бы «противодействует» эстрогену, случаи развития рака матки наблюдаются весьма редко».

Согласно данным доктора Р. Дон Гэмбрелла из медицинского колледжа штата Джорджия, случаи заболевания раком матки среди женщин, принимающих оба эти гормона, более редки, чем среди женщин, не использующих

их. Из этого явствует, что заместительная гормональная терапия не только не вызывает рак матки, но и защищает женщину от его развития!

Что касается рака молочной железы, то более двадцати исследований, выполненных центром в Атланте, не подтвердили причастность эстрогена к его возникновению. Некоторые исследования показали незначительное увеличение случаев рака груди у определенной группы пациенток, которых объединяет одно: продолжительное воздействие на их организм эстрогеном без противодействия прогестероном. Это женщины, у которых рано начались менструации и поздно наступила менопауза (для обоих периодов жизни характерно частое отсутствие овуляции при низком уровне прогестерона), у которых долгое время не происходило стабильной овуляции или которые страдали ожирением (жировая ткань вырабатывает эстроген дополнительно к тому, что выделяется яичниками).

Споры, вероятно, будут продолжаться, но, исходя из информации, существующей на сегодняшний день, большинство врачей и ученых считают, что эстроген и прогестерон не вызывают рака.

«Терапия гормонального замещения, — говорит доктор Уэллс, — просто возвращает женщине гормоны, которые ее организм вырабатывал в течение тех лет, когда она была способна рожать детей. Я уверен, что это так же безопасно, как и функционирование ее собственных яичников».

Однако надо оговорить, кому не следует применять эстроген. Заместительная терапия эстрогеном и прогестероном противопоказана:

1) беременным или тем, кто планирует беременность;

2) при вагинальных кровотечениях неясной природы;

3) при подозрении на рак груди;

4) при сильном тромбозе (например, тромбозе сосудов ног).

Предписание прогестина совместно с эстрогеном пациентке, перенесшей ампутацию матки, все еще является спорным вопросом. Но большинство американских врачей не назначают такого лечения. Если матка удалена, отсутствует необходимость в защитном воздействии прогестина.

У некоторых женщин создается ощущение, что заместительная терапия гормонами делает с их организмом что-то совершенно противоречащее природе. Интуитивно они испытывают беспокойство, понимая, что не должны играть с природой в такие игры, как употребление эстрогена, если сама природа распорядилась иначе.

«Однако любое лечение есть «вмешательство», — возражает доктор Уэллс. — И все же мы продолжаем поиски эффективных методов и применяем их, если они столь явно и эффективно устраняют болезненные явления.

Само собой разумеется, принимая решение относительно заместительного введения гормонов, каждая женщина должна все тщательно взвесить и обдумать, учитывая состояние своего здоровья и истории болезней своей семьи.

Не все женщины нуждаются в лечении эстрогеном. Без него могут обойтись те, кто испытывает лишь незначительные болезненные проявления менопаузы или вовсе их не ощущает. Те, чьи отцы и матери, а также бабушки и дедушки дожили до глубокой старости. Это женщины, у которых идеальный уровень холестерина, которые регулярно делают физические упражнения и потребляют достаточное количество продуктов, богатых кальцием. Это женщины, исследование плотности костей которых показывает, что изменений не наблюдается. Они не курят, не слишком худы, ско-

рее, даже немного склонны к полноте. Они не испытывают затруднений при половых сношениях из-за вагинальной сухости».

Для смягчения болезненных симптомов климакса можно пользоваться и абсолютно бесспорными «альтернативными» средствами. Из читательниц журнала «Превеншн» очень немногие смогли назвать меры самолечения, оказавшиеся эффективными: ограничение потребления соли — при ухудшении вывода из организма жидкости; ограничение потребления алкоголя — при приливах; йога — при болях в суставах; медитации — при ощущении беспокойства.

Думаю, что читательницы журнала «Будь здоров!» (а это, как правило, женщины энергичные, не сдающиеся на милость возраста) смогли бы продолжить этот перечень. Они бы, наверное, припомнили рецепты народной медицины (№ 9, 1994 г.), диету Шаталовой, закаливающие процедуры, бег, физические упражнения, системы Ирины Васильевой, Дерябина, рекомендации доктора Залманова.

Нам известна реакция наших читательниц на предыдущие публикации о климаксе. Некоторых они поставили в тупик. Действительно, о терапии гормонального замещения при климаксе

наши гинекологи, видимо, пока осведомлены плохо. Невежество выразилось даже в том, что одну нашу читательницу выдворили из кабинета с насмешками над ее якобы незаконным требованием лечения «мужскими гормонами».

Однако в московских аптеках уже появились препараты на основе женских гормонов эстрогена и прогестерона, в женских консультациях пробуждается интерес к ним.

Это вовсе не значит, что вы, дорогие читательницы, должны немедленно закупать дорогие лекарства. Во многих случаях все-таки можно обходиться без них. Направьте усилия на укрепление организма всеми возможными и известными вам способами. Но если вы не в состоянии справиться с депрессией (и при этом не сомневаетесь в ее климактерической природе), с резкими изменениями настроения, если вас мучают приливы и бессонница, если вы вынуждены отказываться от близости с любимым человеком из-за болей, если вы боитесь потерять мужа из-за того, что не испытываете сексуального влечения, опыт американских врачей наверняка поможет вам.

По материалам американской печати

В медико-инженерном центре

«АКВИТА»

**можно приобрести установки «СТЭЛ»
для производства «мертвой» и «живой» воды,
а также «мертвую» и «живую» воду.**

Телефоны: (095) 181-33-64, 181-44-27, 181-86-74

Факс: 181-33-64

Адрес: Москва, ул. Сельскохозяйственная, 12а

Тайная мудрость доктора Залманова



Основным лечением, обновляющим кровь, Залманов считал капилляротерапию. Для нормализации сети капилляров он, как уже известно читателю, применял различные физиотерапевтические и бальнеологические процедуры. О некоторых из них подробно рассказывалось в предыдущем номере журнала. Теперь настало время начать разговор о более сложной процедуре — скипидарных ваннах.

Продолжение. Начало в № 9, № 10, № 11/12 за 1994 г. и № 1 за 1995 г.

«После целого ряда лет исследований я нашел формулу раствора скипидара, позволяющую варьировать бальнеотерапию, которая по воздействию на капилляры действительно заслуживает того, чтобы стать оружием терапевтического арсенала медицины будущего», — писал Залманов.

Скипидарные ванны могут применяться в трех вариантах: желтые, белые и смешанные. Название ванны зависит от химического состава: в одном случае используется белая скипидарная эмульсия, в другом — желтый скипидарный раствор. Смешанная ванна включает и белую эмульсию и желтый раствор. Составы этих ванн разработаны доктором Залмановым и запатентованы Министерством здравоохранения Франции.

Лечебный эффект при правильном применении ванн исключительно велик, так как они действуют прежде всего на капиллярную сеть в целом, усиливают ее деятельность и, следовательно, увеличивают жизненный потенциал каждой клетки. Для обеспечения своего собственного существования клетка должна дышать, питаться, избавляться от отходов. Эта тройная роль выполняется кровью, которая именно через капиллярную сеть связана с каждой клеткой. В борьбе с любой инфекцией капилляры — глав-

ные защитники организма, так же как и в борьбе со старостью.

Основной причиной старения, по мнению Залманова, является клеточный склероз. Он утверждает, что старость характеризуется возрастающей утомляемостью и замедлением размножения клеток, что ведет к клеточному одряхлению.

Ключом к так называемому старческому клеточному склерозу, так же как и к любым клеточным перерождениям в общей патологии, является недостаточность капиллярного орошения в организме.

Что же происходит в процессе старения при плохом орошении тканей кровью? Прежде всего страдает кальциевый обмен. В комбинации с фосфатами и углекислыми солями кальций перемещается из костей, из органов, где он полезен, в органы, где он вреден: результатом этого являются старческая остеопорозия (размягчение костей), старческий остеопороз (разрежение костей), гиперостозы (чрезмерный рост костей), деформирующий ревматизм, хрупкость костей, старческие переломы, которые не срастаются.

Выделившийся и блуждающий кальций откладывается в сухожилиях, связках, в разных органах. Часто наблюдается образование периартикулярных узлов, ведущих к уплотнению позвоночника. Кожа становится сухой и теряет эластичность. Всем хирургам известно медленное зарубцевание послеоперационных швов у пожилых людей. Быстрота зарубцевания ран пропорциональна степени размножения клеток. Заживление происходит тем быстрее, чем моложе человек.

Можно ли воздействовать на такое клеточное одряхление, можно ли его остановить и помочь старикам вести нормальную жизнь? Залманов утверждает (и доказал это), что можно. Он пишет, что даже частичное улучшение капиллярного кровообращения восста-

навливает кровообращение во всех тканях в целом. Наполовину отмершие клетки возобновляют нормальный метаболизм. Они освобождаются от ядовитых продуктов обмена, от метаболитов, загромождающих и подавляющих клеточные частицы. Свободные от отбросов клетки после этого вновь становятся способными принимать питательные вещества. Действие клеточных ферментов возобновляется, жизнь клеток возрождается. Начинается омоложение организма — улучшается кожа, работа сердца, а вследствие улучшения кровоснабжения мозг снова становится более восприимчивым. Старческое оцепенение, безразличие заменяется пробудившимся интересом к жизни.

Наряду с клеточным старением существует старение гуморальное, вызванное почечной недостаточностью. При этом происходит накопление метаболитов — отбросов во внеклеточных жидкостях, лимфе и плазме крови. Залманов пишет, что для устранения гуморального старения нужно освободить внеклеточные жидкости от излишка метаболитов. Эти жидкости удастся очищать пищевым режимом (основанным на результатах полного количественного анализа мочи), клизмами из соды, маленькими дозами мочегонных (никогда не употребляя ртутных препаратов), ну и, конечно, скипидарными ваннами.

Обращает на себя внимание и тот факт, что органы и большие сосуды содержат только 10% количества циркулирующей крови, то есть артериосклероз если и действует на тканевое питание, то очень слабо, не вызывая старческих изменений. Имеется достаточное количество данных, что у стариков, независимо от артериосклеротических процессов, происходит изменение структуры стенок капилляров. Следовательно, роль питающих сосудов, то есть кровеносных и лимфати-

ческих капилляров, очень велика. Повышение давления у стариков в большинстве случаев вызвано уменьшением капиллярного тока на десятки тысяч километров. Поэтому скорость кровообращения — это очень важный элемент при регулировке обмена между кровью и тканями. Изменение циркуляции в капиллярах, с точки зрения гемодинамики, должно рассматриваться как основной фактор старческих нарушений в кровообращении.

Итак, старость, по Залманову, может быть определена как высыхание организма вследствие постепенного закрытия капилляров, появления высохших клеточных островков и замедления жизненных процессов. С наступлением старости скорость потока крови может уменьшиться на треть. Всякая хроническая болезнь — это тоже преждевременное старение. Настоящее излечение сопровождается омоложением. «Мы должны, — писал Залманов, — и мы могли бы умирать в 90—100 лет, оставаясь сравнительно молодыми и деятельными. Скипидарные ванны представляют собой безвредное средство борьбы со старением так же, как с болезнью».

Скипидарные ванны шаг за шагом открывают закрытые капилляры, восстанавливают снабжение кровью иссушенных островков в тканях, обеспечивают приток кислорода и дренаж для удаления метаболитов — жизнь тканей и клеток восстанавливается.

Нам пришлось делать ванны без всякого медицинского наблюдения. Согласитесь, трудно найти врача, который захотел бы принять участие в подобной акции. А ведь скипидарные ванны дают хорошие результаты при тех болезнях, в лечении которых современная терапия добивается чаще всего обманчивого эффекта.

Важным фактором при проведении скипидарных ванн по Залманову является диета. Цель диеты — обеспече-

ние условий, необходимых тканям для их нормального существования и способствующих выводу токсинов из организма, а кроме того — уменьшение избыточной массы тела, которая свидетельствует о скрыто протекающих заболеваниях, о серьезных нарушениях обмена веществ. Без такой диеты лечение скипидарными ваннами не даст требуемого эффекта. Залманов сам не разрабатывал принципы диетического питания. Он использовал в своем лечении концепцию и основы диетического режима, разработанные швейцарским врачом и исследователем М. Бирхер-Беннером.

Основное отличие представлений Бирхер-Беннера от других ученых заключается в том, что, по его мнению, неправильно рассматривать питание лишь с позиций обмена веществ, так как имеют значение не только доставленные пищей калории, но исключительно важным и решающим является постоянный обмен энергии в живом организме. Организм, как и любая энергетическая система, может работать, то есть проявлять жизнь, в тех случаях, когда существует разница потенциалов поглощаемой и выделяемой энергии. Чем больше разница потенциалов, тем выше при прочих равных условиях производительность организма. Целебная пища, предлагаемая Бирхер-Беннером, названа им энергетической. Существенными преимуществами энергетической пищи являются «ограниченное содержание белка и активная целебная сила не измененных кипячением веществ».

Таким образом, энергетическая пища — это прежде всего сырая растительная пища, потенциал которой, безусловно, выше любой пищи после тепловой обработки. Первоисточник энергии пищевых продуктов находится на солнце, то есть со всей нашей целебной пищей мы поглощаем солнечную энергию.

Бирхер-Беннер не стоит на позициях раздельного питания, а считает, что для удовлетворения потребностей организма в обмене веществ наша пища должна содержать белок «в растительных пропорциях», смешанный с жирами и углеводами. «В этом смысле можно сказать, что смешанная пища и есть правильная для человека». А такой смешанной пищей являются фрукты, съедобные корни (овощи), крупы, зелень, мед и т. п. (из измененных жаром растительных продуктов Бирхер-Беннер отмечает хлеб).

Поскольку невозможно изложить здесь полностью концепцию и систему питания Бирхер-Беннера (это будет сделано в другом номере журнала), то ограничимся лишь теми указаниями по питанию, которые дает Залманов. Он предлагает, во-первых, соблюдать при лечении «режим Бирхер-Беннера», то есть фруктово-овощную диету; во-вторых, особое внимание он уделяет вопросу об уменьшении избыточной массы тела. Поэтому при проведении скипидарных ванн и даже без них Залманов дает диету для похудения.

В течение первых четырех дней рекомендуется фруктово-овощная диета.

Дозволенная пища: фрукты, варенье, компоты, мед, зелень, овощи, сырые или вареные, салаты, вода, кофе, чай. Овощи можно варить только в воде без соли. В качестве приправы к овощам можно употреблять лимон и растительное масло.

Запрещенная пища: соль, мясо, колбаса, рыба, яйца, хлеб, сухари, изделия из теста, картофель, все жареное, мясные супы и бульоны, алкоголь.

Начиная с пятого дня список дозволенных продуктов постепенно расширяется.

На 5-й день можно добавить сухарь; на 6-й день вечером — несколько картофеля, сваренных в воде без соли

(можно прибавить молоко и сделать пюре, но без масла); на 7-й день — два сухаря и 1/2 л молока; на 9-й день — 1 яйцо; на 10-й день — творог, сливочное масло (15 г); на 12-й день — ломтик несоленого сыра; на 14-й день — рис, манную кашу на молоке, 3/4 л молока в день. Начиная с 15-го дня можно есть немного вареного мяса, но не более двух раз в неделю, в обед.

С 25-го дня — обычная еда, но два дня в неделю, не следующих один за другим, необходимо придерживаться диеты первых четырех дней. Весь курс лечебного питания проводится в течение 24 дней, а в необходимых случаях (если больной очень полный) и 34 дней три раза в год. Диета эта очень эффективна. Ею пользовались многие мои знакомые для похудения.

Залманов придает большое значение диете, хотя вслед за Бирхер-Беннером не исключает из рациона мясо, рыбу и колбасу — если состояние больного не является угрожающим. Он не настаивает на отказе от мяса, рыбы и колбасы в основном по той причине, что люди привыкли к мясному питанию и оторвать их от него бывает очень тяжело, в первую очередь психологически. Иногда, разрешая мясо, он предупреждает, что ужин обязательно должен быть фруктово-овощной. А в более тяжелых случаях он решительно исключает из рациона мясо, ветчину, рыбу, колбасу, настаивая на фруктово-овощной диете, кроме которой разрешается только молоко и молочные каши. Отступления от диеты Бирхер-Беннера состоят в том, что Залманов позволяет включить в рацион сахар, молоко (правда, в небольших количествах). Думаю, что он идет по каким-то причинам на компромисс между «добром и злом».

Пока читатель еще не ознакомлен подробно с концепцией Бирхер-Беннера, необходимо сказать несколько слов о хлебе. Бирхер-Беннер считает,

что хлеб, обладающий целебным действием, может быть изготовлен только из цельных зерен. Чем белее мука, тем она вреднее для организма. За рубежом есть специальные сорта хлеба, приготовленные из муки крупного помола. У нас предпочтительнее выбирать ржаной хлеб или хлеб «Здоровье». Хорош также хлеб с отрубями. Из-за вредного действия дрожжей, применяемых в настоящее время при выпекании, хлебу лучше дать полежать 2—3 дня, чтобы активность дрожжей уменьшилась. В сухарях дрожжи не опасны — они уже погибли.

З. А. Васильева при лечении скипидарными ваннами тоже уделяет много внимания диете. Васильева считает, что скипидарные ванны способствуют увеличению потребности организма в витамине В₁. Относительный недостаток витамина В₁ (тиамина) может привести к появлению сердечно-сосудистых нарушений. Поэтому во время проведения скипидарных ванн больным необходима диета, богатая тиаминном, — содержащая орехи (0,6—0,3 мг% В₁), овсяную и гречневую крупы (0,6 мг% В₁), ржаной хлеб (0,15 мг% В₁). Суточная потребность в норме — 2 мг% витамина В₁. Это ценные советы, которые можно использовать. Кроме того, Васильева считает, что фруктово-овощная диета, повышая щелочные резервы организма, предотвращает нежелательные сдвиги кислотно-щелочного равновесия в организме (повышение кислотности), которые возможны при проведении гипертермических желтых скипидарных ванн, если питаться неправильно.

Рассмотрим подробнее разные виды ванн.

Ванны с белой эмульсией не вызывают никакой задержки тепла, больной ощущает (и то не всегда) покалывание, пощипывание; капилляры артериальной и венозной петель открываются и ритмически сокращаются —

осуществляется гимнастика сосудов, что способствует повышению артериального давления крови, интенсификации периферического кровообращения. Увеличивается гибкость мышц и связок, улучшается трофика всех тканей, особенно там, где она нарушена, улучшается общее состояние.

Эти ванны применяются при гипотонии, невритах, полиневритах, деформирующих полиартритах, артериитах, последствиях полиомиелита, облитерирующих эндартериитах, невралгии седалищного нерва и стенокардии с нормальным или пониженным давлением крови, а также для омоложения пожилых людей при пониженном давлении, для ускорения сращения переломов и т. д.

Ванны с желтым раствором. Благодаря слою из касторового масла, соды и олеина, покрывающего всю поверхность воды в ванне, происходит значительное скопление тепла, что приводит к повышению температуры тела в процессе приема ванны и ускоренному сгоранию болезнетворных веществ в крови, в лимфе, во внеклеточных полостях, в стенках кровеносных сосудов, в сухожилиях, в хрястике (катаракта). Капилляры расширяются, улучшается капиллярное кровообращение, повышается проницаемость эндотелия (слой клеток, выстилающих изнутри стенки кровеносных и лимфатических сосудов), начинают рассасываться гематомы, рубцы и спайки. Кроме того, эти ванны вызывают значительное увеличение выхода из организма хлористого натрия и воды. При этом, несмотря на высокую температуру в ванне и сильное потение, не наблюдается никакого учащенного дыхания, никакой тахикардии (учащение пульса).

Применяются при гипертонии, последствиях кровоизлияний, полиартритах, артериитах, ишиасе и стенокардии с повышенным артериаль-

ным давлением крови, при глаукоме, ретините, диабете, мышечной атрофии, а также при нарушениях водно-солевого обмена (отложениях солей в суставах, пяточных «шпорах» и пр.).

При последствиях кровоизлияний в мозг, при миелопатии желтый раствор вымывает остатки мертвых клеток вокруг уцелевших нейронов, высвобождает сжатые метаболитами нейроны и создает благоприятные условия для их оживления.

Очень важно то, что при использовании желтого раствора скипидарное масло стимулирует деятельность артериальных петель капилляров, их расширение, в то время как при грязевых ваннах в Мацесте расширяются только венозные петли капилляров, артериальные же петли долго остаются в суженном состоянии. Именно поэтому после ванн в Мацесте больной чувствует сильную усталость.

Итак, для лечения артериитов, ишиасов, стенокардии, полиартритов и артритов, а также для омоложения пожилых людей вид ванны — белая или желтая — определяется в зависимости от величины артериального давления крови: при гипотонии — белая, при гипертонии — желтая.

Залманов утверждал: «Не существует ни одного заболевания костей или суставов с гиперкальцификацией или гипокальцификацией, не существует ни одного анкилоза суставов с атрофией мышц, ни одной хронической закупорки сосудов, которые не поддались бы скипидарным ваннам».

Смешанные скипидарные ванны обладают более широким спектром действия, чем две предыдущие, благодаря различным сочетаниям белой эмульсии и желтого раствора. Они улучшают капиллярное кровообращение, нормализуют водно-солевой обмен и способствуют рассасыванию кровоизлияний, спаек и рубцов, мало изменяя артериальное давление крови.

Все три ванны в высшей степени обладают обезболивающим действием, что объясняется образованием в процессе приема ванн гистамина. Этот гормонид кроме обезболивающего обладает и сосудорасширяющим действием. Циркулируя во вновь открытых капиллярах кожи, он воздействует на еще закрытые капилляры мышц, артерии, все больше углубляясь в мозг. Результат: лучшее кровоснабжение, лучшее окисление, омоложение.

Противопоказания к скипидарным ваннам: повышенное давление спинномозговой жидкости, отек мозга, открытый туберкулез легких, отек легких, острые гломерулонефриты, миокарды, цирроз печени, пневмония с обширным опеченением, инфаркт миокарда (после 7 недель Залманов разрешает начинать скипидарные ванны и только через 6 месяцев это разрешает делать доктор Васильева), заболевания кожи: экземы, эпидермофитии, нейродермиты, псориаз (их надо сначала вылечить, а потом начать ванны). Васильева запрещает ванны при онкологических заболеваниях (думаю, по той причине, что в те годы ей бы вообще не разрешили лечить онкологию по Залманову); Залманов использует желтые ванны при лечении рака легких и начальной стадии рака груди одновременно с горячими грудными обертываниями.

Итак, соблюдая все рекомендации Залманова, учитывая советы Васильевой, можно рассчитывать на удивительный эффект этого чудодейственного средства: благодаря применению скипидарных ванн излечиваются хронические болезни, которые не поддаются медикаментозному лечению, происходит омоложение всего организма. А старым людям они дают возможность вести достойную жизнь.

О приготовлении скипидарных составов будет рассказано в следующем номере.



УДАР ЖЕНСКОЙ НОГИ

Карл Маркс, который как никто умел усложнять простые понятия и упрощать сложные, сказал однажды, что в мужчинах он ценит силу, а в женщинах — слабость.

Но разве можно достоинства женщины обозначить одним словом? Впрочем, если выбирать между силой и слабостью, женщине, естественно, больше подойдет второе. Поэтому в спорте женщины всегда предпочитали состязаться не в грубой силе, а в изяществе, в грациозности, в тех видах спорта, где можно говорить о женственности. Это гимнастика, бег, фигурное катание, плавание, прыжки.

К сожалению, современный коммерциализированный спорт норовит все поставить с ног на голову. Вот и выходят девушки на футбольное поле, боксерский ринг, тяжелоатлетический помост.

Однако даже в этих обстоятельствах истинная женщина

умеет проявлять изящество и пластику.

Разве похожа имитация удара, которую демонстрирует артистичная каратистка в фотоэтюде Александра Кулешова (обложка журнала) на тяжелую поступь футболистки (фото И. Уткина). Даже в противоестественном современном спорте женщина должна оставаться женщиной.



А.В. Капустин,
доктор медицинских наук,
лауреат премии А.Чижевского



Таинственная сила морской соли

Морская соль — один из тех продуктов, которые появились в обиходе людей еще на заре цивилизации. Но о ее замечательных свойствах и сейчас известно далеко не всем.

Когда-то ее использовали для приготовления пищи как консервант, а также как составную часть косметических средств. Чтобы предохранить лицо от морщин, царицы Египта втирали соль с медом, а для придания коже «румянца юности» — соль с ароматическими маслами.

Морская соль способствует выведению различных шлаков, нивелирует действия многих токсических веществ, в том числе и радионуклидов. Имеются многочисленные убедительные свидетельства удивительных качеств морской соли.

Японский профессор Ватанабе считает, что люди, употребляющие в пищу морскую соль, приблизительно в 5 раз более резистентны (устойчивы) к радиации, чем те, кто не использует этот продукт.

В эксперименте животные были подвергнуты рентгеновскому облучению в дозах, превышающих обычные медицинские в 1400—2000 раз. Часть мышей получали морскую соль. И именно в этой группе выжили 60%

животных, тогда как в контрольной — только 10%.

Ежедневное потребление морской соли используется для нейтрализации радиоактивного облучения благодаря наличию органических соединений йода и ряда микроэлементов, прежде всего железа, магния, цинка, кобальта. Преимущество морской соли над препаратами, применяющимися с целью профилактики радиационного поражения (йодистый калий), заключается в оптимальной для утилизации концентрации йода и более медленном высвобождении его в организме. Наконец, доказано коррегирующее действие морской соли на функцию щитовидной железы, особенно при дефиците йода в организме. Это также обусловлено наличием йода в морской соли в виде органических солей в оптимальных концентрациях и в комплексе с другими элементами.

Известно также, что потребление морской соли и продуктов с достаточным ее содержанием оказало выраженный противорадиационный эффект и спасло жизнь многим пострадавшим при атомной бомбардировке городов Японии.

В современном понимании морская соль — это продукт моря, получив-

шийся в результате испарения морской воды без привлечения искусственных промышленных технологий. Только ветер и солнце участвуют в процессе ее извлечения. Считается, что морская соль, полученная таким образом, обладает таинственной силой воздействия на тело и разум человека.

Коммерческая соль, потребляемая в современном индустриальном обществе, является рафинированной. Она обладает характерными особенностями, приобретенными во время ее добычи в результате контакта с металлическими деталями различных машин; вследствие разрушительных процессов теплового воздействия, нарушающего молекулярные структуры вещества, обеднения и утраты составляющих ее минеральных элементов, необходимых для жизнедеятельности организма.

Для настоящей морской соли характерны следующие отличительные качества: 1) сероватый цвет, который приобретает более темные тона на дне емкости, где она помещена; 2) кристаллы кубической формы; 3) влажность, которая ощущается при контакте или легком прикосновении.

Литий, йод, фосфор, азот, фтор занимают около 1,9997% в морской соли. Сорок четыре элемента занимают только 0,0003%, то есть присутствуют в следовых концентрациях.

Наличие следовых микроэлементов морской соли определяет активность большинства обменных процессов в организме. Их присутствие дает возможность организму быть саморегулирующей биохимической системой.

Лима Осава, известный своими работами в области макробиотики, использовал в вегетарианской диете морскую соль в качестве компонента, необходимого для предупреждения заболеваний, ранозаживления и т. д. В основе этого действия лежит разнообразный набор микроэлементов.

Дефицит минералов определяется на основании исследований волос, ногтей, жидкостей тела, анализа фекалий. Микроэлементы работают во взаимодействии друг с другом. При этом концентрации их должны быть на уровне 1:1 000 000, что наиболее оптимально для организма.

Минералы земной коры постоянно вымываются и устремляются в моря и океаны под действием дождей, ветра, штормов, различных течений. В древности полагали: человеческая сущность после смерти обязательно попадает в морскую пучину, а Океан — это субстанция, которая является одним из путей передачи информации последующим поколениям. Иллюстрацией к сказанному может служить распространенный в прошлом обычай, когда младенцу вскоре после рождения клали на язык несколько влажных кристаллов морской соли, тем самым как бы передавая ему силы и мудрость от предыдущих поколений и от космической энергии.

Море, таким образом, представляется субстанцией, которая содержит остатки человеческой энергии, подвергшейся воздействию астральной энергии. Квинтэссенцией морской воды, вобравшей в свои кристаллические структуры всю информацию Океана, является морская соль. Это значит, что опыт и знания, накопленные человечеством, хранятся не только в социуме, но и в Природе.

Сумма человеческих характеров и знаний «транспортируется» исключительно солью, а не другими морскими продуктами (планктон, рыба, морские животные, водоросли). Это, очевидно, связано с тем, что соль может переходить через барьер клеточных мембран и являться триггером (пусковым механизмом) гормональных процессов, передавая генетическую информацию.

По инициативе президента Русского международного фонда новой

науки (RIFNS) Клифа Сандерсена мы получили определенное количество морской (кельтской) соли, а также некоторую литературу по механизму ее действия. На базе медицинского центра «Ленц» 0,9-процентный раствор морской соли (по аналогии с 0,9-процентным физиологическим раствором) был использован у больных с нарушениями со стороны вегетативной, центральной и периферической нервной системы. Применялся указанный раствор в виде аппликаций на кожу в области точек акупунктуры, а с помощью тока различной полярности микроэлементы вводились под кожу. После нескольких процедур у больных нормализовался сон, устранялись или значительно уменьшались головные боли, различные вегетативные нарушения.

Оздоровляющее действие морской соли заключалось также в том, что часто болеющие дети становились менее подвержены простудным заболеваниям после ее употребления.

При употреблении внутрь морская соль часто оказывает послабляющий эффект, что особенно актуально для пожилых людей со слабой перистальтикой кишечника.

Итак, факты свидетельствуют, что кристаллы морской соли являются не только своеобразной природной гомеопатической аптекой, из которой человеческий организм может черпать необходимые ему средства, но и важным информационным объектом, позволяющим корректировать жизнедеятельность благодаря заложенным в них знаниям и опыту предыдущих поколений, энергии и мудрости Природы.

**В настоящее время
совместно с ассоциацией
«ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ»
планируется поставка в Россию
определенных продуктов питания,
содержащих морскую соль**

В предыдущем номере журнала «Будь здоров!» мы рассказали о диетических продуктовых заказах. Они готовятся солидными зарубежными фирмами, имеющими многолетний опыт по обеспечению здоровым, экологически чистым питанием.

Понятно, что заказы, рассчитанные на длительное (в течение одного-двух месяцев) использование и пересылку на значительные расстояния, должны быть компактными и не слишком тяжелыми. Поэтому с помощью новейших щадящих технологий продукты перерабатываются так, чтобы они занимали как можно меньше места, но при этом сохраняли все достоинства натуральных аналогов. Причем при их изготовлении совершенно не используются искусственные красители, консерванты, синтетические компоненты. В числе продуктов, подвергающихся переработке, — только те, которые абсолютно безвредны (нет мяса, животных жиров, холестерина, соли, сахара, любых канцерогенов). Все продукты насыщены витаминами и микроэлементами, выращены и изготовлены в условиях полной экологической безопасности. Большой опыт и мастерство изготовителей позволяют делать продукты исключительно вкусными и аппетитными.

В диетический набор, скажем, входят гуляш и шницель. Изготовлены они из сои, поэтому более питательны и полезны, чем мясные; к тому же не обладают тем отрицательным воздействием, которое присуще мясной пище. Но по вкусу от натурального продукта они абсолютно не отличимы. После соевого шницеля на зубах даже остаются волокна, подобные мясным.

В диетический заказ, кроме того, включены три вида супов (луковый, грибной и куриный), фарш для «мясных» котлет, молочный коктейль, сок,



Еда, которую мы выбираем

АССОЦИАЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ» ПРЕДЛАГАЕТ ПРОДУКТОВЫЕ ЗАКАЗЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ

взбитые сливки и т. п. Все это расфасовано на дневные порции и готовится к употреблению за считанные минуты. Один заказ рассчитан на обеды для семьи из четырех человек на месяц и стоит 60 долларов (оплата в рублях по курсу ММВБ). Есть вариант заказа, рассчитанный на семью из двух человек на месяц — за 25 долларов. Оплата производится после получения заказа. Чтобы сделать заказ, достаточно вырезать талон из нашего журнала (или переписать его) и, наклеив на обычную открытку, отправить по указанному адресу.

А теперь мы хотим ознакомить читателей с заказом, разработанным для тех, кто болеет сахарным диабетом. В подготовке таких заказов участвуют зарубежные фирмы, уже много лет обслуживающие эту категорию больных. Эксперты нашей ассоциации «Здоровье и питание» ознакомились с продукцией этих фирм и внесли ряд предложений. Так, для наших заказчиков все блюда приготовлены с добавлением морской соли, содержащей уникальный набор микроэлементов, особенно необходимых для больных сахарным диабетом и не содержащихся в нашем обычном рационе. Ведь

в морскую соль входит более 30 эссенциальных микроэлементов, в том числе цинк, без которого инсулин теряет свою активность. Есть в морской соли и хром, без которого не усваивается глюкоза и сохраняется высокий уровень сахара в крови. Надо назвать также магний, медь, калий и другие элементы, дефицит которых приводит к нарушению жизнедеятельности организма. Практически все эти элементы даже здоровый человек недополучает с питанием. А при сахарном диабете страдают все звенья обмена в организме, и дефицит необходимых микроэлементов становится чрезвычайно опасным. Предки человека (как биологического вида) вышли из моря. И не случайно морская вода, существенным компонентом которой является соль, максимально приближена к составу плазмы крови человека. В период Великой Отечественной войны медики в экстремальных условиях нередко переливали раненым морякам морскую воду вместо крови.

Острая проблема для больных сахарным диабетом — нарушение белкового обмена в организме. Именно это приводит в конечном счете многих больных к необратимым изменениям в

работе почек. Одним из основных путей коррекции обмена белка — сбалансированное белковое питание. Вторые блюда в предлагаемом Ассоциацией комплекте изготовлены на основе соевого белка. Соевые продукты содержат высококачественного белка значительно больше, чем любой другой вид растительной или животной пищи. Многочисленные клинические испытания и тесты подтвердили эффективность соевых продуктов при сахарном диабете.

Вкусные, оригинальные и легко приготавливаемые в домашних условиях десерты предлагаемого комплекта (муссы, желе, коктейли), по рекомендации экспертов Ассоциации выполнены на основе сахарозаменителя — аспартама. Ими вполне могут лакомиться больные диабетом. Сухие соки длительного хранения содержат набор необходимых витаминов, полностью обеспечивающих потребности человека.

Не имеет аналогов в нашей стране и комплект для больных сахарным диабетом, состоящий из сладких блюд на основе различных сахарозаменителей.

В комплект входят четыре сорта печенья, несколько видов шоколада и шоколадных конфет, вафли, а также леденцы, какао, полуфабрикат для шоколадного кекса, гранулированная фруктоза и т. п. Весь набор рассчитан примерно на то, чтобы больной сахарным диабетом мог лакомиться разнообразными подходящими ему сладостями не менее двух месяцев. Такого в нашей стране еще не бывало!

Таким образом, обе части комплекта для больных сахарным диабетом дадут им наконец возможность питаться разнообразно, вкусно, гармонично и совершенно безопасно.

Остается сообщить, что весь этот заказ стоит 70 долларов (оплата в рублях по курсу ММВБ) после получения заказа. Можно заказать и отдельно каждую из двух частей: «сладкий» заказ — 50 долларов, обеды — 25. Наборы будут получены заказчиками не позднее чем через месяц после того, как почта доставит этот заказ в адрес Ассоциации.

Перепишите (или вырежьте из журнала) талон заказ на обычную открытку и вышлите по указанному адресу.

набор № 1 (для диабетиков)	Москва 107140 ГЦ МПП а/я № 15 цех № 5 Международная ассоциация «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ»
набор № 2 (детское питание)	Обратный адрес: _____ _____ _____
набор № 3 (семейное питание)	Фамилия, имя, отчество _____ _____
(ненужное зачеркнуть)	_____

Сам себе психотерапевт

Продолжение. Начало на стр. 23

сию. Древние тибетцы утверждали, что тот, кто отложил свое первоначальное профессиональное обучение на третий период, не только не сможет стать хорошим специалистом, но и не будет здоров, долголетен. Природа отпускает человеку силы и способности на освоение профессии именно во втором периоде, когда человек максимально обучаем. То же касается и создания семьи. В данный временной отрезок человек окончательно созревает физически и психологически. Его чувства свежи, он легко и гармонично приспосабливается к другому человеку. В третьем периоде это происходит труднее или вообще не происходит, и может возникнуть угроза здоровью и психологическая дезадаптация.

Человек, не сделавший то, что ему надо сделать во втором периоде, чаще всего не способен полностью адаптироваться в дальнейшем. В третьем периоде — от 25 до 36 лет — человек могучим рывком поднимается на вершину жизненных свершений. Его замыслы максимально реализуются именно в этом возрасте. В этом периоде закладываются основы удовлетворенности или, наоборот, неудовлетворенности жизнью в будущем, когда человек или добивается желаемого, или неосознанно выбирает образ жизни, диктуемый неудачами, пытается самоутвердиться, не имея уже на это достаточно сил.

В третьем периоде человек себя не жалеет. Мудрые древние целители утверждали, что, независимо от того,

кем является человек по натуре — сангвиником или флегматиком, он обязательно ведет себя как холерик. Этому способствует его образ жизни. Он бурный, потому что организм еще имеет силы и резервы.

В четвертом периоде — от 37 до 48 лет — человек уже не бежит по жизни, а уверенно ступает по ней. Он уже добился того, на что имел все права. В его душе — покой. Все дела, начатые в предыдущий период, развиваются и продолжают, но спокойно, солидно. Принципиальные повороты судьбы в это время противопоказаны. Для них уже нет сил. Образ жизни человека размерен и устойчив. Его дети находятся во втором периоде — периоде обучения, и ему есть чему их научить, у него есть авторитет, за него говорят его достижения. Он крепок физически и душевно.

В пятом периоде — от 49 до 60 лет — человек пожинает плоды своих трудов. Вся предыдущая жизнь подготовила ему возможность свободного и неспешного шествия по жизни, он испытывает чувство комфорта и удовлетворения. Или, наоборот, до сих пор все борется и самоутверждается, как в третьем периоде, но уже без сил к этому, игнорируя свои возможности, свою природную генетическую программу. В этом случае человек несчастен. Он болеет. Он выглядит старше своего возраста. Такой неверный путь начался у него во втором периоде, искажая последующие, и естественно, отразился на внешних данных.

Задавая себе вопрос «Я выгляжу моложе или старше своего возраста?», человек подходит к зеркалу. Наедине с собой он всматривается в свое лицо. Это великая ревизия! И ответ на вопрос: «Соответствует ли мой образ жизни, мои внешние данные моему возрасту?» очень важен для самооценки человека: уровня его адаптированности и косвенно — его интеллекта.

Точно так же указывает на уровень интеллекта и ответ на вопрос «Каковы мои внешние данные?» Психозащитная окраска ответа говорит о наличии низкого интеллекта. Однажды ко мне на прием пришла восемнадцатилетняя девушка с жалобами на головные боли. В беседе выяснилось, что она собирается стать актрисой. На осторожно сформулированный вопрос о ее внешности она гордо заявила: «Я красива!» Я был посторонним человеком и видел, что передо мной сидела удручающе непривлекательная девушка. При ответе на вопрос сработала ее психологическая защита при низком уровне интеллекта. Человек с высоким уровнем интеллекта, спокойно осознав, что его внешние данные неблагоприятны, не комплексует, а ищет пути для улучшения своей внешности и уже с удвоенной энергией борется за свое здоровье, понимая, что само здоровье — это красота.

Затем человек объективно анализирует свою жизнь. Он начинает экскурс в далекое прошлое — в детство. Какими были его родители? Как воспитывали его, в чем и на кого из них он похож? Каким было его детство? Как повлияло оно на формирование и развитие его личности? Что укрепляло внутреннее «я», что его деформировало, ломало? В человеке — все из детства. Если детство было голодным, суровым и человек вырос бережливым, осторожным, он всю жизнь агрессивно компенсирует суровость и

нищету детства. Кто был нестерпимо унижен в детстве, тот часто бывает сломленным и постоянно пытается самоутвердиться.

После этого человек обращается к школьным годам. Был ли у него авторитет в школьные годы или его отвергали друзья и среда? Это накладывает отпечаток на всю жизнь, и особенно на формирование личности. Имел ли человек друзей или был одинок? Был рослым, сильным или хилым, слабым? Если девочка, то обращали ли мальчики внимание на нее уже с пятого класса или для них она не существовала вообще? Какие отношения складывались с учителями? Как психиатр, я знаю, сколько судеб сломано в школе, причем не последнюю роль в этом сыграли учителя. Особенно это касается неординарных детей. И школа, к сожалению, нередко бывает мельницей, жернова которой перемалывают в муку элитнейшие из зерен.

Обдумав свои детские годы, приступайте к конкретному исследованию себя как личности. Задавайте себе вопросы и прямо, без лукавства, отвечайте на них. Вы должны познать себя, чтобы почувствовать свои слабые места, в которых часто гнездится болезнь или ее предвестники.

Я решителен, активен, энергичен? По натуре я боец, организатор, исполнитель? Я оптимист или пессимист? Трудности и неудачи стимулируют или подавляют меня? Я склонен к риску, осторожен или азартен? Я тревожен, мнителен, склонен к страхам, а в опасности — к панике? Меня уважают как личность? Люди тянутся ко мне? Кто мои друзья? Это действительно достойные люди? Я добр? Людям легко или трудно со мной? Если я уйду с работы, меня будут помнить? Просить, чтобы остался? Что я сею вокруг себя, что получаю взамен? Что из значительных дел я уже сделал, а что не успел и почему? Я завистлив? Я удов-

летворен достигнутым, своею жизнью, самим собой? В чем я слаб, в чем силен? Кто я по характеру? Я тороплив или действую не спеша? Я слежу за состоянием своего здоровья? Я слежу за своим внешним видом или равнодушен к себе?

Это трудные вопросы, но на них необходимо ответить. Правдивый ответ — это начало осознания, самосовершенствования, начало ухода от пути, который ведет в болезнь, от самой болезни. Если вы затрудняетесь дать самому себе точный ответ, спросите своих близких или друзей. Раздумья о себе — трудные раздумья. Они требуют мобилизации всех умственных возможностей. При попытках объективно оценить себя нередко возникает психологическая защита. Чем ниже у человека уровень интеллекта, тем более склонен он переоценивать свой умственный потенциал. И легко ли неправому признать себя таковым? Но такая «операция» на самом себе необходима. Наедине с собой говорят только правду о себе, как если бы рука лежала на Библии. Это необходимо для остановки бега в болезнь, и такое внутреннее покаяние — катарсис, очищение, поворот к здоровью.

По мере углубления самоанализа возникают вопросы, все более приближающиеся к непосредственной диагностике физического тела человека. «Как я чувствую себя в различные сезоны, в межсезонья?» Это очень важный вопрос. Здоровый нормально адаптирован ко всем сезонам и легко переносит межсезонья. Если человек «спотыкается» на каком-то сезоне, это прямо указывает на слабость тех систем организма, которые чувствительны к этому сезону.

Естественными становятся вопросы: «Мои родители, а также их родители были здоровы или имели серьезные заболевания, ослабленную систему организма? Они были долго-

жителями или рано умерли, рано состарились?» Логичен и такой вопрос: «В кого я родом, какова моя генетика старения и долгожительства?» Анализируя, человек обязательно делает выводы, выявляет свои слабые места.

В раздумьях о своей индивидуальной предрасположенности к короткой или долгой жизни не стоит забывать и о физиогномике, изучающей специальные знаковые коды на лице.

На Древнем Востоке врач внимательно изучал лицо человека, прежде чем поставить диагноз. Древневосточные физиогномисты разделяли лицо на три зоны: верхнюю — до бровей, среднюю — от бровей до кончика носа и нижнюю — до кончика подбородка. У гармоничного, стало быть, долголетнего человека эти три зоны сбалансированы и имеют одинаковые физические параметры. О долголетию, по мнению физиогномистов древности, свидетельствуют и следующие особенности: высокие, ровные, густые, в виде полукруга брови, не соединяющиеся на переносице; хорошо развитые, согласующиеся с ушами, высокие скулы; удлиненные, красивой формы, с длинными мочками и закругленными краями уши; прямая, без изъёмов спинка носа; глубокий, с четкими краями, узкий и прямой желобок от носа до губ; широкая и упругая верхняя губа; широкий, выступающий, без длинной и глубокой щели подбородок.

И наконец, человек ставит перед собой самые трудные вопросы: «Болен ли я? И если да, то в чем причина моей болезни?» Причину может подсказать предыдущий анализ. Ведь все начинается с психосоматической дезадаптации. Человек не выдержал психически и физически главный экзамен жизни — не адаптировался в необходимые периоды, о которых мы говорили, или адаптировался неверно. Это, может быть, и не явная, а скрытая дезадаптация. Как будто есть профес-

сия, работа, семья... Как будто не голоден, не раздет, есть друзья, как будто все хорошо, но... все не так! Это неудовлетворенность своим местом в жизни, социальным статусом, отношением к миру, одним словом — качеством жизни. Вместе с неудовлетворенностью накапливается усталость от неудач, обид, унижений, страха, от «всей этой жизни». Тревожность и страх, гнев и протест подобны ржавчине, разъедающей душу и тело. И поворот от здоровья к болезни свершился. Этот поворот может длиться годами — для чего и нужен самоанализ, тщательный и предельно честный, но иногда он может произойти мгновенно. При замедленном развитии событий признаки болезни накапливаются не приметно, но человек уже не здоров.

Сигнал о том, что в организме произошел поворот от здоровья к болезни, могут дать сновидения. Еще не осознавая свою тревогу, человек видит сны пугающие, тяжелые, фантастические: ему снится, что его раздевают, ведут куда-то; он вдруг теряет волосы или срезает их; человек ест и не может насытиться, он видит себя в болоте, в грязи, в глине; ему снится, что он теряется в снегах, уходит, уплывает, уезжает от своего дома, своих близких; он на льдине, которая раскалывается на глазах... Сигнальна и эмоция, которая воспринимается как сюжет сновидения. И если это страх, тревога, тоска, чувство безнадежности, то сон — к болезни.

Есть, правда, просто тревожные, мнительные люди. Они здоровы, но им кажется, что они больны. Любое недомогание для них — «рак»! Точно так же они тревожны и на неосознаваемом уровне. И им снятся беспокойные сны. Но сновидения таких людей отражают только их мнительность и ничего больше. Истинно сигнальны сновидения человека, который вовсе не думает о болезни и вдруг смущенно рассказы-

вает: «Что-то в последнее время я вижу один и тот же сон: меня какие-то незнакомые люди раздевают, стригут, умывают...» У этого человека подобное сновидение — к болезни.

Пропустите и этот сигнал — начнутся недомогания чисто физические. Еще нет болезни, нет диагноза, но начинает беспокоить головная боль. Она не постоянна, чаще приступообразна. Затем человек начинает испытывать дискомфорт со стороны желудочно-кишечного тракта. Боли, спазмы в поджелудочной области. Спазмы, неприятные ощущения в правом подреберье. Появляются неприятные ощущения со стороны сердца — чаще всего перебои пульса. Врач советует отдохнуть, принимать успокоительный сбор, но это помогает лишь на время. Причина в другом — человек сделал поворот от здоровья к болезни.

Самоанализ в данном случае особенно важен. Необходимо себя понять, чтобы остановить болезнь. Потому что еще не поздно. И человек сам способен наметить пути реадaptации, то есть качественно нового взгляда на себя и свой образ жизни, а в результате — самооздоровления. Человек стремится устранить все, что способствовало его пути в болезнь, что привело к внутреннему конфликту, породившему болезнь. Он пересматривает свои притязания, жизненный замысел, приоритеты ценностей, находит слабые места в своем организме, обусловленные наследственностью или чертами характера.

При этом человек ясно осознает, что, если он пришел к болезни, значит, он «жил не так» и «шел не туда». Болезнь в этом смысле — судья, учитель, врач, тот врач, который говорит только правду. И осознав, что уже болен, следует опомниться, стать, наконец, мудрым и выдернуть у обстоятельств, приведших к болезни, то жало, которое ранит душу и тело.

ТЕСТ

Опасность нервного срыва

1. Подолгу ли вы переживаете из-за неприятностей?
Да, всегда (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
2. Трудно ли вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?
Да, всегда (3), очень часто (2), иногда (0), очень редко (0), никогда (0).
3. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?
Очень часто (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
4. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?
Да, всегда (5), очень часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
5. Сколько времени вы уделяете себе вечером?
Больше трех часов (0), два-три часа (0), один-два часа (0), меньше часа (2), ни минуты (4).
6. Перебиваете ли вы, не дослушав, объясняющего вам что-либо с излишними подробностями?
Да, всегда (4), часто (3), в зависимости от обстоятельств (2), редко (1), нет (0).
7. О вас говорят, что вы вечно спешите.
Да, это так (5), часто спешу (4), спешу, как и все, иногда (1), спешу только в исключительных случаях (0), никогда не спешу (0).
8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды?
Да, всегда (3), часто (2), иногда (0), редко (0), никогда (0).
9. Приходится ли вам делать несколько дел одновременно?
Да, всегда (5), часто (4), иногда (3), редко (1), никогда (0).
10. Случается ли, что во время разговора ваши мысли витают где-то далеко?
Очень часто (5), часто (4), случается (3), очень редко (0), никогда (0).
11. Не кажется ли вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах?
Очень часто (5), часто (4), иногда (1), редко (0), никогда (0).
12. Нервничаете ли вы, стоя в очереди?
Очень часто (4), часто (3), иногда (2), очень редко (1), никогда (0).
13. Любите ли вы давать советы?
Да, всегда (4), очень часто (3), иногда (1), очень редко (0), никогда (0).
14. Долго ли вы колеблетесь, прежде чем принять решение?
Да, всегда (3), очень часто (2), часто (1), очень редко (0), никогда (0).
15. Как вы говорите?
Торопливо, скороговоркой (3), быстро (2), спокойно (0), медленно (0).

От 45 до 63 очков. Нервный срыв для вас — реальная угроза. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Срочно измените образ жизни.

От 22 до 44 очков. Нужно относиться к жизни спокойнее, научиться внутренне расслабляться, снимая напряжение.

До 19 очков. Вам удастся сохранять спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматически неудачи.

0 очков. Если вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая вам угрожает, это скука.

Виталий Ахрамович

СКАЗКА

Да здравствует **ЛЕНЬ!**



В списке человеческих пороков лень оказалась едва ли не на первом месте. Исследуя природу лени, я пришел к выводу, что она — живое существо, которое имеет плоть, волю и сознание. Почти всякая русская народная сказка несет в себе странное предупреждение: «не торопись, подожди, расслабься». В сказке «По щучьему велению» Емеля-дурачок лежит-лежит на печи и вдруг он уже не Емеля-дурачок, а молодец-удалец. Лень делает из него молодца-удальца, получившего не только царскую невесту, но и царство впридачу. Я советую прочитать русские народные сказки под этим углом зрения. Сколько бы ни было вариаций образа Емели-дурачка, но заметьте, всегда вначале он предается лени, а затем оказывается победителем. Он одолевает и жадность, и глупость, и коварство. Словом, всякую силу противостоящую.

Я задался вопросом: не копит ли Емеля силу, предаваясь лени?

Русская сказка — это спрессованный опыт наших предков. Она как бы несет в себе несколько уровней смысла, и в первую очередь смысл магический. Вспомним сказку о Царевне-лягушке: у старика было три сына, решил он их женить. Дал каждому по стреле и вывел в чистое поле. Стрела старшего сына влетела в боярский терем, стрела среднего — в купеческий, а младшего сына, дурака и ленивца, стрела оказалась в болоте и держала ее лягушка-квакушка. Младший женился-таки, но не смог примириться с образом невесты. А невеста пребывала в ожидании преобразования.

Я увидел здесь тему созревания. Такую зачарованную девочку-подростка в прыщиках можно встретить на каждом городском перекрестке. Магический мир требует подспудного незаметного вызревания и накопления сил. И Емеля, и Иванушка-дурачок, и Царевна-лягушка в свое

время станут удалцами и Василисами Премудрыми. Сделает их такими лень. Глядя на лентяев, мы никогда не должны забывать, что внутри них идут интенсивные процессы формирования чувств, сознания, отношения к окружающим.

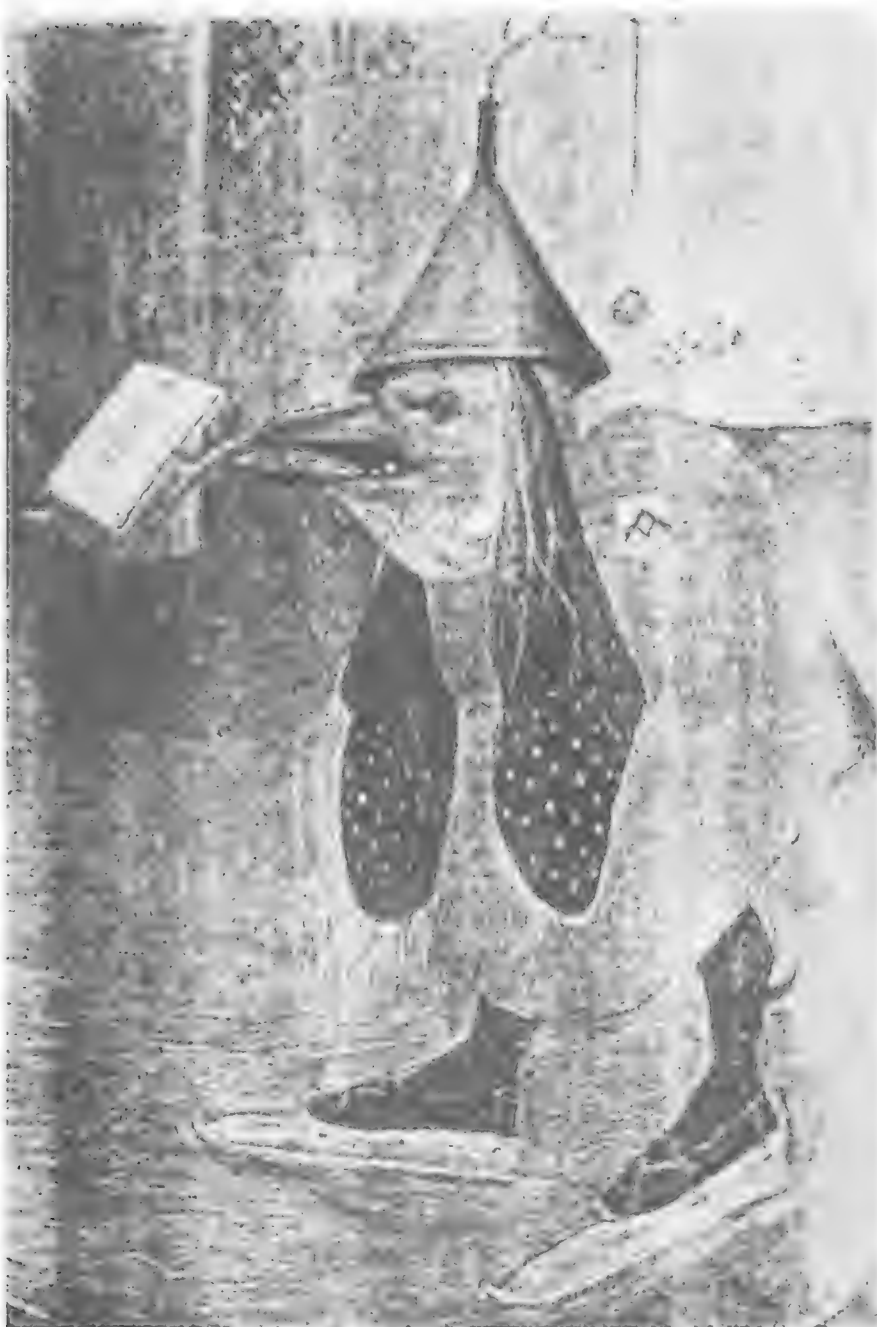
Современный городской человек живет в особом мире, составленном из холодных жестких элементов — бетона, асфальта, синтетики. Человек подсознательно пытается заместить неестественное естественным. Для гармонии внутри человека не достает мягкости и тепла. Лень позволяет обрести дополнительные мягкость и тепло сокровенными средствами погружения в глубины человеческой природы.

Лень можно и необходимо рассматривать как процесс накопления энергии в человеке. Энергия приходит к человеку и покидает его. Именно дефицит энергии делает человека вялым. Избыток же накопленной энергии дает ему силу, бодрость, удачливость. Следовательно, лень можно считать и способом регуляции энергетики.

С младенчества в каждого из нас вкладываются правила и нормы общезжития. Вся наша жизнь — совокупность более или менее осознанных условностей. И только лень позволяет не торопиться принимать условия игры, потому человек лени оказывается более раскрепощенным. Лентяи не спешат заключать договор согласия. Они не протестуют, им безразличны неписанные социальные конвенции. И потому они, как правило, бестрашны. Ибо отказались принять в себя знание о страхе.

Погружение в лень в определенной мере обогащает человека духовно и эмоционально. Это кажется невероятным. Но перечтите еще раз наши сказки, и вы увидите, что я прав!

Из записок Вороны обыкновенной



Иероним Босх.
«Искушение Св. Антония». Фрагмент

Да, я не белая, а обыкновенная ворона, так сказать, без претензий. Но и мне хочется в моем уже пенсионном возрасте быть здоровым и по возможности держать нормальный вес.

Но как? Рожденная летать, ворона бегать не может. Что делать, даже ленивая ходьба прискучивает мне очень быстро. В осадке остались легкая утренняя зарядка и умеренное рациональное питание.

Помню, с каким доверчивым энтузиазмом воспринимал я поначалу советы диетологов. На волне этого энтузиазма сравнительно легко распростился с сахаром и солью. Это воодушевило. Очень. Но первые успехи оказались и последними.

Я перепробовал практически все: различные диеты — белковые, овощные, молочные; еженедельное голодание по 36 часов; раздельное питание — по Шелтону; съедал завтрак сам, обед делил с другом, а ужин отдавал врагу; вместо хлеба ел хрустящие хлебцы; старался меньше пить воды... Все было тщетно. После некоторого снижения

вес, словно ванька-встанька, упрямо возвращался на исходные позиции.

Как выяснилось, мой убийственный аппетит при самом жестоким режиме чувствовал себя мажорно! (Какое, не правда ли, странное словосочетание: «убийственный аппетит»? Интонация явно одобрительная, а ведь аппетит действительно может оказаться убийцей, пусть и неторопливым.)

Накопив толстую папку с советами и запретами диетологов, я однажды сделал ревизию своему архиву. Что освоил из кладеза мудрости диетической? Только запрет на сахар и соль. Мало того, я вдруг обнаружил, что уважаемые специалисты не просто расходятся в мнениях, но часто оказываются антагонистами (одни — за голодание, другие — категорически против; одни рекомендуют строгое вегетарианство, другие — отвергают; одни советуют рыбий жир, другие — нет; одни рекомендуют есть картошку до весны, другие только осенью и обязательно с кожурой). Так бывало и в тихие застойные времена, а уж сейчас, когда хлынули еще и потоки информации «из-за бугра», в пору легко растерять всякие ориентиры.

Я их и растерял! Если вы спросите, как же я сейчас питаюсь, отвечу одним словом — настороженно. Что делать, с некоторых пор я доверяю любым рекомендациям примерно так же, как рекламе коммерческих банков. Наверное, ничего хорошего в этом нет, но когда вас не то чтобы обманывают, но часто дезинформируют, скажем так, то поневоле развивается здоровый скептицизм. Тем паче, что наука о питании — особа с неустойчивым, а порой и загадочным характером. Никогда не забуду, как я был ошеломлен, прочитав однажды, что сливки, строго запрещаемые людям с избыточным весом, оказывается, именно толстякам полезны, ибо выводят из организма холестерин. (Не советую, кста-

ти, следовать этой рекомендации, так как я напрочь забыл, кто и где высказывал такое мнение, да и вообще-то я ведь не врач, наоборот, пациент, всего-то ворона, к тому же обыкновенная...)

Короче говоря, я решил вести кондуит диетических парадоксов. Не только в свое утешение, но и чтобы предостеречь других серых ворон от легковёрности. Хотя, по моим личным наблюдениям, люди, конечно, учатся на чужих ошибках... делать собственные. А все же.

Начну отнюдь не с главного, но с вечного вопроса — так ли уж вреден алкоголь? Вопрос, конечно, риторический — о вреде алкоголя, особенно при неумеренном и регулярном употреблении, сказано и писано предостаточно. Но вы ведь уже знаете, что речь пойдет о парадоксах. Так вот, в «Известиях» я читаю заметку под сенсационным названием: «Рюмка вина в день защитит сердце от инфаркта». (Так как многие примеры будут именно из «Известий», хочу сразу предупредить — это моя любимая газета.)

Автор рассказывает, что американские ученые, проверяя исследования французских коллег, нашли в вине салициловую кислоту, а попросту — аспирин, который, оказывается, очищает кровеносные сосуды. А соединение аспирина с винным спиртом усиливает терапевтический эффект. И хотя в конце автор строго предупреждает, что нельзя превышать дозу — рюмку в день, я все же включил этот экспонат в свой кондуит.

Почему? Во-первых, я когда-то читал, что французские ученые обеспокоены огромным количеством виноградного вина, которое выпивает средний француз. Заставить народ, веками выращивающий именно винные сорта винограда, довольствоваться рюмкой в день — это химера. Во-вторых, я не был бы удивлен, узнав, что спонсорами французских ученых (а именно они

первыми заявили о пользе одной рюмки) являются владельцы виноградников и винных заводов. В-третьих, даже если утверждение американских ученых соответствует истине (пока!), заметка именно под таким заголовком представляется опасной. Ведь есть немало читателей, которые сосредотачивают внимание лишь на одной-двух статьях и только пробегают глазами заголовки остальных. Они и запомнят, что вино, оказывается, спасает от инфаркта. Со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Да и вообще не исключено, что другие исследования докажут вред и одной рюмки вина ...

Через несколько месяцев те же «Известия» рассказали, что немецкая потребительская организация «Штифтунг Варентест» установила допустимую дневную норму употребления алкоголя. Для мужчин — 40 граммов чистого алкоголя. Это литр пива, поллитра вина (это сколько же рюмок?) или около шести рюмок водки!

Дальше в этом странном документе говорится: ученые пришли к выводу, что «полный отказ от спиртного скорее вредит коронарным сосудам сердца, а две-три рюмки в день заметно снижают риск сердечных заболеваний». Заметьте — рекомендуется уже не одна рюмка вина, как нам строго наставляли, а две-три, причем не известно — вина или водки, а ведь это существенная разница.

А далее следует: «Но не радуйтесь раньше времени: другие исследователи пришли к прямо противоположным выводам. (Каково?) Неоспоримым является тот факт, что регулярное употребление алкоголя ведет к повышению кровяного давления, что со временем наносит вред сердцу». Наконец-то! Но авторы не ограничиваются этим суровым выводом: «Кроме того, тот, кто злоупотребляет спиртным (400

граммов в неделю и более), имеет больше шансов заработать инсульт». Вот теперь все, казалось бы, поставлено на свои места, не так ли? Но не торопитесь с выводами, ибо далее говорится: «Минимальному риску инсульта головного мозга подвергают себя, однако, не трезвенники (??), а те, кто употребляет спиртное умеренно (100, самое большее 200 граммов чистого алкоголя в неделю). Так показали исследования, проведенные в Бирмингеме».

Но «исследования в Бирмингеме», допускающие «самое большее двести граммов чистого алкоголя в неделю», противоречат утверждениям самих авторов публикации, которые разрешают в день сорок граммов чистого алкоголя, то есть двести восемьдесят граммов в неделю...

Как говорят в таких случаях, без 500 граммов не очень чистого алкоголя — не поймешь... Что и требовалось доказать.

Между прочим, сорок или даже двадцать граммов чистого алкоголя ориентированы на тех, у кого здоровая печень. А у многих ли сейчас здоровая печень, если даже не чистый алкоголь, а так называемая чистая водопроводная вода представляет для организма опасность?

Справедливости ради должен напомнить трагический случай с нашим знаменитым хирургом. Как мне рассказывали, в самолете он испытал сильнейший сердечный приступ. Склонившимся над ним людям хирург прошептал: «Коньяк ...» Но то ли они не поняли, то ли не нашелся быстро коньяк (расширяющий сосуды!), и хирург скончался. Это единственный известный мне случай, когда коньяк, вероятно, мог помочь сердцу. Но, согласитесь, этот трагический эпизод — из категории тех самых исключений, которые подтверждают правило.



Путешествие в Антиалкогополь



Фото Виктора Ахломова

На северо-западе США есть штат Вашингтон, который по природным условиям очень похож на наш Приморский край или Камчатку. Здесь тоже преобладают малонаселенные леса и горы, и обрамляет их Тихий океан. А население составляют живущие здесь много тысячелетий индейцы и приш-

лые люди, которые появились не более полутора веков назад.

И по части алкоголизма проблемы у них похожи на наши, можно сказать, как в зеркале отраженные. Но особенно остро эти проблемы стоят перед некоторыми индейскими племенами.

Вот очередное чрезвычайное происшествие: в одном из маленьких поселков два молодых индейца, набравшись лишку, перебили посуду и мебель в пиццерии, а потом и самого хозяина «уважили». И так же, как у нас, были полиция, тюрьма, следствие и суд.

Решение суда оказалось неожиданным. Его можно назвать новым, а можно и хорошо забытым старым. Судьи в мантиях передали молодых хулиганов первобытному суду старейшин. И старейшины племени приговорили их к сугубо первобытной мере наказания — к изгнанию из общества. А если говорить точнее, то к ссылке на необитаемый остров. На этом острове каждому из ссыльных предоставлена была маленькая избушка типа нашего зимовья, ружье, боеприпасы, топор, нож, рыболовные снасти и небольшой запас продуктов. А все остальное они должны были добыть сами.

Климат и природа на этом острове очень напоминают климат и природу

наших Командорских островов или Северных Курил — длинная многоснежная зима и каждый день холодные пронизывающие ветры. В таких условиях главные затраты труда — это почти ежедневная заготовка дров. По условиям наказания родичи не имели права помогать изгнанникам...

И вот недавно пресса сообщила миру первые результаты «эксперимента».

Посетившие «робинзонов» старейшины нашли их трезвыми, веселыми, с хорошим запасом дров и приумноженными запасами продовольствия. Надо ли говорить, что изгнанники были очень довольны своей жизнью: «Наконец-то нас оторвали от алкоголя и наркотиков». А дикая, безжалостная природа заставила еще ежедневно и старательно трудиться.

В пятидесятых и шестидесятых годах мне приходилось иметь дело с коренными жителями нашей тайги и тундры. И работать с ними приходилось, и даже ночевать у них.

По моим наблюдениям, преступность у них тогда была близка к нулю. Но только пока не было спирта. Наши вещи: и консервы, и крупы, и палатки, и спальные мешки, — все это очень интересовало местных охотников, но они могли неделями лежать нетронутыми. И никаких замков, и никакой охраны не требовалось. У всех охотников в тайге есть лабазы. Если бедствуешь — можешь ими воспользоваться. Но при первой же встрече с людьми сообщи об этом. Если не сообщишь, тебя без всякой милиции найдут и могут расстрелять на месте. А министр юстиции из столичного Якутска еще пришлет телеграмму с благодарностью за оперативность.

Но преступность все же была. И практически вся она была связана со спиртом. Так что именно спирт приходилось охранять, и притом очень бдительно.

А во всем остальном люди эти очень добрые и гостеприимные, формально малообразованные, но с очень развитым причинно-следственным мышлением. Повседневная жизнь охотника-профессионала хорошо этому учит. Да и от поселка с магазином эта жизнь отрывает часто и надолго. А иначе коренные сибиряки давно бы уже выродились.

А теперь — тот же ракурс, но относительно «сибиряков поневоле».

Обычно мне приходилось работать в маленьких «научно-тематических» отрядах, где и народу-то всего от трех до пяти человек. В таких отрядах, конечно же, пьют. Но пьют обычно вечером, чтобы согреться и взбодриться после тяжелого дневного перехода. И пьют, можно сказать, интеллигентно, так что наутро все опять готовы к работе. Но даже такое вполне умеренное интеллигентное питье привело некоторых моих приятелей и коллег к ранней смерти. Можно, конечно, говорить, что к смерти от инфаркта или инсульта. Но мы-то знаем, что основная причина была в алкоголе и куреве (благо я в 23 года «завязал до нуля»).

Но в сезон пятьдесят восьмого года пришлось мне близко познакомиться и с совсем другими «сибиряками поневоле». В тот сезон работал я не в маленьком тематическом отряде, а в обычной геолого-разведочной партии.

В таких ГРП работают или энтузиасты, влюбленные в путешествия, или те, кому некуда больше податься. И у нас из 30 рабочих 23 были только что освободившиеся. Ближайший поселок — Ванавара, что в среднем течении Подкаменной Тунгуски. Расстояние до него — верст 60—70. И притом все по таежной тропе, где медведь хозяин. «За бутылкой» не очень-то сбегаешь: и заблудиться непривычному к тайге человеку легко, да и денег начальник не выдает.

Обычные у рабочих разговоры — как брали и по какой статье посадили. И о том, что посадили без всякой вины. А половина наших рабочих и того горше — получили по «червонцу» за плен. И только один из всей партии не любил подобных разговоров, переводил их в шутку или перебивал такими пассажами: «Послушаешь вас — все ни за что сели. А я вот громко говорю: был главбухом, сорок тысяч казенных пропил, а двадцать пять ни один следователь найти не смог. До чертиков в глазах, до белой горячки допился. Вы на гнуса да на плохой харч жалуетесь. А я рад, что от водки оторвался».

И действительно, был он начитан, во многих вопросах эрудирован. Но лицо было «опойное», так что по виду ему можно было дать и 30, и все 55. Только через 2—3 месяца лицо стало нормальным. Труд у рабочих был не изнуряющий, но тяжелый — каждый день кайлить веками промороженные туфы шестой или седьмой категории. И никакой взрывчатки, и никакой механизации — только кайло, кувалда, клинья, лом и лопата. По сравнению с этим заготовка дров — легкая работа, тем более что кругом тайга перестойная, вековая, с большим количеством бурелома.

Спиртного в партии нет, но чай всем доступен. И расход его огромен. И дело не только в том, что все круто заваривают, но еще и чиферисты обнаружили — трое было постоянных, и около них кружились еще двое-четверо.

Однажды, начиферившись, украли ночью у меня ружье — стрелять начальника за то, что наряды не так закрыл. Ружье у меня над головой висело. И в стволе всегда дробовой патрон был, заряженный так, чтобы глухаря с 30—40 метров поразить. Когда меня разбудили, я ужаснулся — такой патрон с расстояния 7 метров

мог превратить человека в решето, так что не всякий хирург починит, даже если он не за 70 верст, а случайно рядом оказался бы.

Бросился, конечно, искать. И тогда обошлось. Но с тех пор ружье хранил только под боком, а патронташ вместо подушки...

Один из постоянных чиферистов, Саша, все вечера почему-то точил нож. Поскольку сидел он за убийство, то я с ним пытался беседовать — напоминал про сына, про жену-геолога. Но он на все мои разговоры отвечал, что он человек конченный.

После происшествия с закрытием нарядов и ружьем начальник с небольшой группой пошел в Ванавару оформлять документы. Этот Саша-чиферист вполне трезвым голосом попросился с ними. В Ванаваре немного, именно совсем немного, выпил. Стал с ножом за людьми бегать. Пока за своими бегал, его уговаривали. Но когда на местного охотника замахнулся, мигом скрутили. И получил он на показательном суде свои «честно заработанные» 4 года.

Так что, сами видите, не для всех любителей крепко выпить ссылка эффективна. Для большинства — во благо, а с другими как-то иначе надо.

Пьющих в нашей стране — тьма тьмущая. Но и страна огромная. И необитаемых островов в ней много, и брошенных деревень. Да и просто глухих мест вроде описанного хватает.

Ау! Пьяницы горемычные! Может, сами «за Можай» попроситесь? Или за Курган? Или за Красноярск?

Выбор-то какой богатый! Нигде в мире, только у нас такой выбор. И, представьте себе, будет у вас за Курганом только то, что вы сами добудете.

Даже общество неанонимных алкоголиков можете сварганить.

И даже город Антиалкогополь основать, чтобы жить трезво и радостно.



Спасет ли нас евгеника?

Казанский биолог С. Мотков учредил собственный журнал «Советская евгеника». В нем учредитель — он же и единственный автор — поделился, в частности, соображениями на тему «Динамика, нормализация и улучшение генофонда населения СССР». Предлагаем сокращенный вариант этой статьи.

Главной причиной кризисного состояния экономики и всего общества является, вероятно, биологическая деградация населения. Так, в годы революции эмигрировали многие талантливые люди, в классовой борьбе и на войне тоже гибли не худшие. Наиболее способные шли учиться, поздно вступали в брак. Меньше всего снижалась рождаемость у малообразованной части населения.

Влияние биологической деградации на экономику стараются компенсировать за счет таких мер, как улучшение организации труда, совершенствование оплаты и даже увеличение безработицы. Но в перспективе — дальнейшее ухудшение ситуации. Этого можно избежать, если срочно начать проводить среди населения искусственный отбор.

Человеку уже приходилось заниматься искусственным отбором в своей среде еще в каменном веке, где избавлялись от сородичей, приносящих мало пользы.

Со временем отбор ослаб, что в течение веков приводило к биологи-

ческой и моральной деградации. Но в цивилизованном обществе вести такой же сильный отбор нельзя, иначе резко упадет число талантов, что и случилось в Древней Спарте. Поэтому необходимо иметь хотя бы небольшую искусственную популяцию, где отбор был бы не слабее, чем в первобытном обществе. Ограничивать деторождение следует примерно у 22% населения: у олигофренов (3%), страдающих пограничными формами интеллектуальной недостаточности (10%), наследственно больных (5%), лиц с отклонениями психики (2%) и у алкоголиков (2%). Такие родители неспособны дать своим детям хорошее воспитание.

Согласно статье 16 Кодекса законов о браке и семье не разрешается вступление в брак лицам, признанным судом недееспособными вследствие душевной болезни или слабоумия. Лиц, имеющих значительные отклонения в умственном, физическом, нравственном отношениях (примерно 5% общей численности населения), полагаю, следует ограничить в деторождении

одним ребенком. Таким людям надо предоставить право на добровольную стерилизацию, которая практикуется в США, Индии, Китае, Европе, так как является гуманной альтернативой абортam. Семьи, отклоняющиеся от нормы, нужно обеспечивать надежными контрацептивами. Юрист Г. Литвинова даже предложила подвергать алкоголичек принудительной стерилизации, а врач Т. Новикова — принудительной контрацепции («Советская Россия», 26.9.87).

Многие детали моего проекта трудно представить заранее, поэтому вначале необходимо провести евгенический эксперимент в каком-либо небольшом городе, постепенно расширяя территорию. Всех жителей от 10 до 40 лет следует поставить на учет, провести их медицинское обследование, психологическое тестирование, затребовать характеристики с места работы. Этим займутся специальные комиссии из представителей рабочих, служащих, администрации.

Эксперимент должны проводить высококвалифицированные медики, психологи, социологи. С гражданами, признанными с евгенической точки зрения малоценными для общества, следует проводить консультации по вопросам планирования семьи. Их надо предупредить, что если у них родится больше детей, чем рекомендовано, то им будет уменьшено пособие по беременности и родам, сокращен срок отпуска по уходу за ребенком и т. п. Следует также развернуть пропаганду искусственного осеменения. Безусловно, такие меры не смогут полностью избавить человечество от биологической деградации, но более сильные средства в настоящее время неприемлемы по демографическим, социальным и биологическим соображениям.

Добровольцы, зачисленные в искус-

ственную популяцию, должны быть хорошо развиты умственно и физически, отличаться безукоризненным здоровьем и примерным поведением. То же касается и их родственников. Из трех-четырех детей, рожденных в семье, в искусственной популяции останется в среднем двое, лучшие, а остальные будут жить вместе с основным населением. Значит, среди претендентов на брак не будет лиц с низким умственным и физическим развитием, больных, ленивых, некрасивых и т. п. Поскольку браки между членами искусственной популяции и представителями основного населения будут препятствовать сохранению и развитию генетического фонда человечества, то они будут считаться аморальными.

Как считает академик Н. Дубинин, вследствие загрязнения внешней среды количество мутаций у человека может удвоиться, и тогда почти все дети будут рождаться с умственными и физическими недостатками. В таком случае защитить членов искусственной популяции легче, чем все население.

Искусственные популяции дадут возможность резко повысить способности населения в течение нескольких поколений за счет приема добровольцев не только из своей страны, но и из наиболее развитых европейских государств.

Если в перспективе, как считают генетики, вмешательство в наследственность неизбежно, то не стоит это откладывать, пока экономические и социальные потери не станут громадными. При этом следует контролировать силами общественности деятельность государственных органов в этом направлении, для чего нужно создать научно-практическое евгеническое общество с отделениями в каждом городе.

**Комментирует директор Медико-генетического центра
Российской академии медицинских наук,
член-корреспондент РАМН Владимир Иванов**

Основатель евгеники английский биолог Фрэнсис Гальтон предполагал, что это будет наука об улучшении человеческого рода. Такая цель может казаться благородной, но здесь есть изъян в рассуждениях. Он заключается в том, что Гальтон фактически берется быть арбитром в вопросе о том, что значит лучший и худший по отношению к человеку. Предполагается, что он это знает. Между тем этот вопрос не бесспорен даже тогда, когда мы говорим о явной патологии. Блаженный Августин, например, считал, что убогие несут на себе бремя и тяготы, но они существуют для того, чтобы у людей была возможность проявить сострадание и милосердие.

Конечно, никто не хочет, чтобы у него родился урод, и, вступая в брак, многие стремятся к некоторому социальному стандарту: «От худого семени не жди доброго племени». Но только евгеника тут ни при чем: ведь здесь речь идет о бытовом уровне и индивидуальных решениях, а она занимается целыми популяциями, причем право голоса отдает группе чиновников, которые якобы знают, что делать.

По критериям С. Моткова, едва ли не четверть населения не заслуживает права на продолжение рода. Зато у нас появятся города для избранных, где будут жить здоровые, умные, красивые и образованные люди. Но кто же займется непрестижной работой, не требующей большого ума, кто станет мести улицы, чинить унитазы? Очевидно, не столь умные, приглашенные для обслуживания красивых. То есть получится примерно то, что до недавних пор было принято в Южной Африке. Добавим сюда еще кое-что из мотковских прожектов — массовую стерилизацию, искусственное осеменение, отбраковку «малоценных» ради экономического процветания избранных — и получим современный «город Солнца». Правда, он сильно смахивает на большой лагерь строгого режима, где жизнью людей управляет кучка чиновников-селекционеров. Конечно, под контролем общественности. Но нам ли не знать, что из таких замыслов обычно получается: преследование неугодных, множество человеческих трагедий и запоздалое прозрение. Так было в США и довоенной Германии. Недаром мой учитель выдающийся генетик Н. В. Тимофеев-Ресовский считал, что человек не может быть судьей самому себе. «Свинья не может быть свиноводом, а овца — овцеводом», — говорил он. Требуется некая высшая сила, которая отбирает не то, что овцам кажется лучшим, а то, что ей больше нравится в овцах.

Хорошо, конечно, передавать по наследству только положительные наследственные признаки, например способности или хотя бы хорошие черты характера. Но чем сложнее признак, тем труднее его выделить и распознать на генетическом уровне.

Ну а как быть с примитивными отрицательными качествами? И тут не проще. Скажем, генетическую предрасположенность к алкоголизму выявить очень трудно. Скорее, возможно другое: если мать пьет в период беременности, то нарушается развитие плода, и опытный врач уже по внешнему виду младенца может поставить диагноз. Но заранее сказать, разовьется ли склонность к алкоголизму в патологию, очень трудно, даже если оба родителя алкоголики, потому что сочетание генов у ребенка может быть вполне удовлетворительным.

Лентяй, пьяница, хулиган — все это сочетание наследственной предрасположенности и влияния среды. Даже самые вопиющие случаи требуют индивидуальных решений.

Ф. Гальтон в одной из своих научных работ задался вопросом: что важнее — природа или воспитание? Теперь мы можем уверенно ответить: и природа, и воспитание. Но евгеника продолжает ставить на первое место все-таки природу, предпочитая простые и однозначные решения. По сути евгеника — это селекция человеческого рода. Как научное течение она к 70-м годам нашего века практически сошла со сцены, потому что обосновать ее невозможно. В науке нет ничего, что позволило бы более или менее успешно определять ущербный генотип.

В Германии, где евгенику называли расовой гигиеной, однажды уничтожили всех душевнобольных. Но это не принесло результатов, и через некоторое время они появились снова, потому что все наши гены из одной и той же корзины, которая называется «человечество». Его пороки — не среди нас, а внутри нас, и даже самые очевидные запреты приводят к сложным проблемам. Например, в российском законе есть статья, запрещающая вступать в брак слабоумным. Но она практически не работает, потому что нет четких критериев, при каком диагнозе можно жениться или выходить замуж, а при каком — нет. Кстати, и тут не все очевидно: вероятность того, что душевная болезнь перейдет по наследству к детям — не более 5—10%. Шизофрения — и того меньше, о психозах и вовсе говорить не приходится. Дело в том, что душевные болезни не носят сугубо наследственного характера, многое зависит от социально-бытовых условий, провоцирующих или, наоборот, сглаживающих недуг.

Примечательно, что примерно половина всей наследственной патологии, проявившейся в детях, отсутствует у их родителей. С другой стороны, если у обоих родителей есть наследственные патологические гены, то и тогда из четырех детей лишь один может родиться больным. Поэтому принудительная стерилизация означает невозможность родиться одному больному и нескольким здоровым.

Некоторые задачи, которые ставила перед собой евгеника, сейчас решает медицинская генетика, предупреждая наследственные патологии. Но евгеника — это не генетика, она лишь рядом с ней, потому что проблемы евгеники — не только медицинские или биологические, но и социальные. Однако ее роль в оздоровлении нации сродни популистским мерам в экономике. Мы не будем жить лучше, если не будем лучше работать. И сами мы не станем лучше, если не научимся иначе жить и иначе относиться друг к другу. При этом не надо ничего изобретать: многовековая мораль сконцентрирована в христианских заповедях, призывающих людей к взаимной любви, а не уничтожению «нестандартных».

Наше богатство — в разнообразии генотипов. Такие страны, как, например, Голландия или Швеция, достигли экономического благополучия и социального мира благодаря упорному труду, а не путем отбраковки «плохих» соотечественников.

*Публикацию подготовил
Е. Крушельницкий,
альманах «Мир непознанного»*



БАНЯ ПО-НАУЧНОМУ



Фото Виктора Ахломова

Оставаясь патриотом России, я, тем не менее, отдаю предпочтение бане финской. В русской бане пот испаряется значительно медленнее, чем в сауне, поскольку температура воздуха в ней ниже, а влажность значительно выше. С потом выделяются такие продукты обмена, как мочевина, молочная кислота, аминокислоты. Основной эффект любой бани — хоть русской, хоть финской — достигается за счет потоотделения. Вот и судите сами, какая баня полезнее.

Увеличение относительной влажности на 50% (в связи с уменьшением потоотделения) соответствует повышению температуры воздуха на 5° С, то есть во влажной парилке сидеть труднее, а полезное воздействие ниже.

При повышении температуры и при стабильной влажности воздуха возрастает концентрация очень полезных отрицательных ионов. И по этому параметру влажная парилка уступает сауне. При стабильной высокой температуре воздуха и увеличении влажности возрастает концентрация противоположных ионов — положительных.

Благотворное физиологическое влияние бани не только в хорошем прогреве, но и в применении контрастных температур. После парилки охлаждаются под холодным душем, лучше — в бассейне с ледяной водой, еще лучше — в проруби.

В качестве профилактического средства баня восстанавливает физиологические функции, дает релаксационный (расслабляющий) эффект, усиливает механизмы антистресса, тренирует терморегуляционные функции, улучшает психэмоциональный фон, усиливает иммунитет.

В качестве лечебного средства баня показана при склонности к хроническим простудным заболеваниям, при хронических неспецифических заболеваниях дыхательных путей, вегетативных и психосоматических дисфункци-

ях, вегетативных расстройствах сердечно-сосудистой системы, гипотонии и транзиторной стадии гипертонической болезни, хронических расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушении жирового обмена (ожирении), при хронических заболеваниях кожи, хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Но чем-то вроде панацеи парилка становится при одном очень важном условии: достаточно длительном пользовании ею один раз в неделю.

Максимальное прогревание тела в парной (до 2/3 тепла) достигается за счет тепла, получаемого от раскаленных стен, потолка и пола и лишь 1/3 тепла тело получает за счет обогрева горячим воздухом.

Известны два терморегуляционных центра: передний и задний. Первый чувствителен к повышению температуры циркулирующей крови. При необходимости включаются механизмы, расширяющие сосуды кожи, и начинается выделение пота.

Задний центр реагирует на снижение температуры. Он активизируется при холодных раздражениях: сужаются сосуды, снижается секреция пота, возникают озноб и мышечная дрожь, активизируется химическая терморегуляция. Вот почему «Детка» Порфирия Иванова рекомендует обливаться холодной водой, начиная с затылка. Замечу попутно, что, по моему наблюдению, боль в лобной части головы говорит о повышенном давлении (сосуды надо расширить), а боль в затылке — о пониженном.

В холодной воде бассейна приток крови для обменных процессов на 100 граммов тканей составляет 2,0 мл/мин. При высокой температуре парилки кровоток в верхних конечностях достигает 60, а в кончиках пальцев — 150 мл/мин, то есть увеличивается примерно в 70 раз.

Абсолютные значения потоотделения индивидуальны и колеблются в пределах 200—2100 мл в течение двух часов пребывания в сауне. Относительная потеря воды у человека при приеме жаровоздушных ванн достигает значительной величины: в среднем около 1,8 кг пота, это составляет около 1,3% от 70 кг массы тела. Если такие потери не компенсируются приемом внутрь адекватного количества воды, то может возникнуть ее дефицит. Дефицит жидкости считается слабым, если он составляет 1,0—1,5% массы тела, средним — 1,5—2% и выраженным, то есть опасным для организма, если он превышает 3%.

Устойчивая адаптация к микроклиматическим условиям сауны происходит после приема 10—15 жаровоздушных процедур с интервалом между ними не менее 5—7 дней.

При прогреве в парилке и последующем охлаждении в холодной воде стимулируется и симпатическая и парасимпатическая нервная система. Существенно изменяется гормональный обмен. Повышается образование катехоламинов, стимулируется функция системы гипоталамус — кора надпочечников. Гипертермия в парилке и последующие холодные процедуры (купание в бассейне с холодной водой, обливание) вызывают различные раздражения. Повышаются уровни катехоламинов и ацетилхолина в крови. Увеличиваются содержание гормона роста и активность ренина, ангиотензина, альдостерона. Такие стрессовые процедуры улучшают адаптационные реакции, повышая тем самым защитные силы организма, прежде всего — иммунную реактивность.

Мой собственный опыт несколько специфичен. Я, например, не использую такое традиционно считающееся прекрасным средство, как парной веник. Во-первых, хлестание веником, на мой взгляд, противоречит основ-

ному назначению бани — расслаблению. Во-вторых, даже сильные удары веником воздействуют в основном на поверхностный слой кожи (эпидермис), не достигая 5 мм глубины.

Прогрев же и последующее моржение в ледяной воде пронизывает всю «оболочку» тела на глубину 3—4 см. В «ядро» выталкивается до 50% (!) крови. Почувствуйте разницу. Умориться малоэффективным хлестанием или термомассажем воспариться над Землей?

Преувеличения здесь нет. Есть секрет. Он в том, что существующие рекомендации предписывают трехступенчатую процедуру: прогрев — охлаждение — отдых. Попробуйте мою двухступенчатую схему: прогрев — охлаждение — прогрев — охлаждение...

В моей схеме есть важный момент — «граница удовольствия». В применении к парилке это выглядит следующим образом. Поднявшись на полку, где вы можете терпеть жар, расслабьтесь и прислушайтесь к организму. В течение 10—20 секунд происходит привыкание. Станет приятно. Погрузились в воспоминания... Пляж, солнце в зените, золотистый песок, шоколадный загар, красивые тела... Вы еще не реагируете на духоту: это — «граница удовольствия». Если ее переступить, могут возникнуть неприятные ощущения. Станет душно, появится тошнота, головокружение... Значит, вы не отреагировали на «границу удовольствия».

Но даже в этом случае вам следует не отдыхать, а плюхнуться в холодную воду. Вы почувствуете ее спасительное действие. Здесь «границу удовольствия» также находят через первое терпение. Ведь холодная вода обжигает. Думайте в это время, что это полезно (и не в коем случае: «Заболел?»).

Неожиданно вы обнаружите, что притерпелись. Вода — не холодная, не

горячая, скорее — никакая. Вам приятно. Это есть фаза адаптации. В таком состоянии вы ждете, когда «граница удовольствия» сменится «неудовольствием». Это, как и в парилке, обнаружится по безразличию, за которым последуют признаки «второго» холода. Для ступней и кистей вода вновь станет холодной. Скорее выходите!

Двухступенчатая схема из семи-десяти прогревов — охлаждений у меня сложилась следующая:

8 мин — парилка, 1 мин — ледяная вода. 1 мин уходит на путь из парилки в бассейн и обратно. На один контрастный цикл уходит 10 мин. Следовательно, вся банная процедура уместается в 1,5—2 часа.

Опыт пребывания на родине сауны в течение полутора месяцев показал, что финны были тоже удивлены таким графиком. Им казалось, что для непрерывного циркулирования «парилка — бассейн — парилка» в течение полутора часов нужно иметь особо крепкое сердце. Вот что значит предрассудок классической схемы: «парилка — бассейн — отдых — парилка».

Дело в том, что во время отдыха сосуды постепенно возвращаются к среднему диаметру, сглаживая резкие переходы от сверхрасширения к сверхсжатию. А как раз резкие расширения — сжатия (парилка — бассейн) сосудов являются физиологическим (кратковременным) стрессом. Такой стресс, действующий в течение секунд, приносит максимальный лечебный и профилактический эффект (открытие ростовчан Гаркави Л. Х., Квакиной Е. Ю., Уколовой М. А. «Адаптационные реакции и резистентность организма»).

Сердце, ради которого устраивается отдых, при термомассаже оказывается вообще «вне игры». До него не успевает добраться жара парилки (после ледяной воды) и ледяной холод (после горячей парилки).

Но и это еще не все. Облегчив тер-

момассажем работу сердца, мы максимально усиливаем работу иммунной системы через кору надпочечников. Они ритмично впрыскивают в кровь адреналин (в парилке) и норадреналин (в бассейне).

А ведь каждая порция катехоламинов «окрыляет» организм (это — гормоны «удовольствия»)... После третьего-четвертого цикла появляется невесомость и безотчетный оптимизм. Вот вам и весь секрет.

Что касается пределов перегрева, то они находятся в зоне +150—+160° С. При этом три условия безопасности.

Первое — сухой пар. Второе — не шелохнуться. Иначе запахнет паленым. Третье — опасность сухих режимов. Ограничение жидкости может вызвать задержку шлаков в организме, способствовать образованию камней в почках и усилить тромбообразование.

Не следует допускать и переохлаждения (за «границей удовольствия») до появления мышечной дрожи. Последняя свидетельствует о начале снижения температуры «ядра» тела ниже допустимых пределов.

Опасности бани. Чаще всего они связаны с обморочным состоянием, ожогами и тепловым ударом.

Обморок случается с людьми, склонными к гипотонии. Симптомы: головокружение, дурнота, тошнота, ощущение удушья, стеснения в грудной клетке, нехватка воздуха, бледность лица, слабость, нарушение координации, изменение зрительных и слуховых реакций. Длится 1—5 мин, реже до 10 мин. Пульс редкий, слабый; дыхание редкое, поверхностное; зрачки сужены, артериальное давление снижено. Помощь: пострадавшего нужно положить в прохладном месте, не поднимая головы; обеспечить приток свежего воздуха; дать понюхать нашатырного спирта; растереть руки и ноги спиртом.

Натуральные препараты «САНРАЙДЕР»

В последнее время российский рынок стремительно заполняется препаратами из целебных трав. Среди них особое место занимают препараты фирмы «САНРАЙДЕР». Легенды об их чудотворной силе настолько заманчивы, что даже высокие цены не могут сдержать быстрорастущий спрос.

Краткая справка. Американская фирма «САНРАЙДЕР» основана в 1982 году доктором Ти Фу Ченом. Имеет десятки филиалов по всему миру. Оборот — около миллиарда долларов в год. Производит на основе древних китайских рецептов травные пищевые добавки, обладающие уникальным оздоровительным действием. Плантации целебных трав — на Тайване, основные заводы — в Калифорнии.

Отличительными признаками продукции «САНРАЙДЕР» являются: отсутствие химических добавок и консервантов, высокие стандарты качества, редкая эффективность при полной безвредности. Главное же отличие от продукции фирм аналогичного профиля в том, что обычно, опираясь на хорошо известное, стараются изобрести нечто новое, свое. Доктор Чен выбрал другой путь: он скрупулезно следует древним рецептам, данным человеку, по его мнению, богами. Многолетние поиски утерянных секретов и недостающих компонентов, культивирование почти исчезнувших растений, сложнейшие исследования в лабораториях США по созданию новых техно-

логий — все это обеспечило в конечном счете успех препаратов «САНРАЙДЕР».

Среди тех, кому довелось попробовать препараты этой фирмы, я не встретил ни одного человека, который не был бы удовлетворен результатами лечения. Зато сообщивших, что результаты превзошли их ожидания, оказалось больше чем достаточно. Это и не удивительно, так как продукты «САНРАЙДЕР» помогли им справиться с различными болезнями сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта, аллергией, нервно-психическими расстройствами, а в ряде случаев даже с онкологическими заболеваниями.

Препараты «САНРАЙДЕР» замечательны не только «чудесными исцелениями», но и тем, что у практически здоровых людей улучшают сон, память, самочувствие, настроение, нормализуют половую сферу, повышают работоспособность и эффективность умственного труда. На смену усталости, раздражительности, апатии приходит ощущение силы, энергии, окрыленности. Есть данные, что эти продукты замедляют старение.

В настоящее время препараты «САНРАЙДЕР» с успехом используются в некоторых лечебных учреждениях. По мнению главного врача Всероссийского медицинского центра «Невро-Мед» А. К. Белкиной, «результаты применения препаратов «САНРАЙДЕР» настолько убедительны, что

«Невро-Мед» рекомендует их к широкому использованию при нервно-психических заболеваниях». Известный дерматолог академик О. А. Машков говорит: «Включение препаратов «САНРАЙДЕР» в комплексное лечение, проводимое в нашей Клинике лечения хронических дерматозов резко улучшает положительную динамику при тяжелых аллергических экземах, нейродермитах, псориазе, артрозах и арт-

ритах». Столь же красноречивы отзывы врачей других специальностей, применявших препараты «САНРАЙДЕР» в своей лечебной практике.

С середины 1994 года препараты «САНРАЙДЕР» регулярно поступают в Россию. Подробнее узнать об их действии, применении и возможности приобретения можно по телефонам:

(095) 271-92-87, 271-95-38

Средства от геморроя

Геморрой — узловатое расширение вен нижнего отдела прямой кишки. Геморроидальные узлы (шишки) бывают наружными (подкожными) и внутренними (подслизистыми). К геморрою склонны люди, ведущие сидячий образ жизни, особенно если они страдают запорами. При развитии болезни в заднем проходе ощущаются зуд, жжение, жар, а при появлении воспалительных процессов или трещин слизистой оболочки — боли. Для запущенного геморроя характерны кровотечения, которые происходят вследствие истончения стенок геморроидальных узлов. Узлы могут также ущемляться, что вызывает боль.

Главное средство в профилактике геморроя — не допускать запоров, а значит, больше двигаться и придерживаться вегетарианской диеты, включающей сырые фрукты и овощи. Из слабительных средств предпочтительнее всего александрийский лист и препараты, изготовленные из него. Облегчают боль и обладают послабляющим действием свежий репчатый лук и сок из него (по 1 ст. ложке 3—4 раза в день), сырая тертая морковь, чеснок, сыворожка (1—2 стакана натощак), капуста белокочанная и рассол квашеной капусты — при кровотечениях (1—2 стакана в теплом виде)⁶.

«Энциклопедия народной медицины» (АНС, 1992 г.) рекомендует при геморрое следующие народные средства.

1. Паровая сидячая ванна. В сосуд емкостью 5—10 л (лучше глиняный или деревянный, чтобы вода дольше не остывала) налить кипятка и накрыть его крышкой с отверстием 5—6 см в диаметре. Сесть над отверстием. Перед процедурой необходимо сделать клизму.

2. Холодная сидячая ванна. Налить в таз 1 л холодной воды, добавить несколько крупинок марганцовки. Сесть в таз на 1—6 мин. Делать эту процедуру утром и вечером.

3. В сидячую ванну можно добавить настой травы кровохлебки лекарственной или отвар корней медвежьего ушка.

4. Настой листьев земляники лесной или цветков ромашки аптечной применяется для клизм и промываний геморроидальных шишек. 2—3 ст. ложки листьев (цветков) заварить стаканом кипятка, настоять час в хорошо закрытой посуде.

5. Хорошо прикладывать к шишкам тряпочки, смоченные холодной водой, меняя их по мере согревания.

6. Тертая сырая свекла или морковь, завернутые в тряпочку, помогают

при болях и набухании шишек. Прикладываемые к болезненным местам, они помогают шишкам войти внутрь и снимают боль.

7. Трещины от геморроя смазывают 1 раз в день чистым ихтиолом. При этом лечении надо употреблять только жидкую пищу, не допуская запоров.

8. Если шишки так набухли, что войти внутрь не могут, то пусть лучше прорвутся. Для этого к ним надо прикладывать припарки из горячих отрубей или овса. Когда шишки прорвутся, прикладывать вытяжную примочку — воду с добавкой танина.

9. Припарки из травы горца почечуйного — хорошее противовоспалительное и обезболивающее средство при геморроидальных шишках.

10. Свечи из сырого картофеля. Оставить выструганную свечу толщиной в палец на весь день или на всю ночь. Перед дефекацией каждый раз вынимать свечу, а перед тем как вста-

вить новую, проспринцевать прямую кишку прохладной водой (1/2 стакана).

11. Горец почечуйный (геморроидальная трава). Для суточной дозы 1 ст. ложку травы залить 2 стаканами кипятка и на следующий день выпить за 3 раза.

12. Хвощ полевой. 2 ч. ложки измельченной травы заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Выпить глотками в течение дня.

13. Зверобой продырявленный. Ст. ложку травы залить стаканом кипятка, варить 15 мин на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

14. Сок из красной рябины. Из зрелых ягод отжать сок. Принимать по 75—100 г 3 раза в день (можно добавить мед или сахар). Запивать холодной водой. Раскрывается закрытый геморрой и наступает облегчение. Действует лучше, чем слабительное.

Бородинская каша

Я предлагаю модернизировать традиционную молочную кашу.

На дно сковородки порежьте репчатый лук и (или) капусту. Залейте кефиром или другой кисломолочной жидкостью. Закройте крышкой и потушите на медленном огне.

За 2—4 часа до этого замочите крупу в таком же кефире. Хорошо бы, чтобы емкость для этого была бы неметаллической, например, стеклянной или эмалированной.

Когда вы сочтете, что тушеные овощи готовы, положите на них размокшую крупу, размешайте все, накройте крышкой и выключите огонь. Через минуту-другую все готово.

Обратите внимание, что крупа не кипятилась и не варилась. Но если бы вы не знали об этом, то она не показалась бы вам сырой. Зато витамины все сохранились, и крупинки каши успели пропитаться вкусным соусом.

Ешьте с петрушкой, укропом, сырыми овощами и хлебом.

Получается так вкусно, что про соль и не вспомнишь.

Сергей Бородин

Братья

Аркадьевы

В прошлом номере мы начали публикацию воспоминаний экс-чемпионки мира по фехтованию Татьяны Любецкой о великих тренерах братьях Аркадьевых. Спорт при них был открыт и романтичен, а сами они — значительны и благородны. Подробнее о братьях Аркадьевых можно будет прочитать в книге, которую Любецкая готовит к выходу в свет в нынешнем году



Недавно в кулуарах одного фехтовального турнира кто-то глубокомысленно заметил, что вот, де, сейчас, когда происходит столько перемен, настало время таких людей, как Аркадьевы, а их нет... Но все дело в том, что братьям никогда не требовалось какое-то специальное время, для того чтобы все подвергать пересмотру — в том была их жизнь. И хотя бывали в их судьбах провалы темных разочарований, горя, неудач, все же они до конца дней своих сохранили острое, пьянящее ощущение счастья жизни. Это их слова: «Нескончаемо интересно жить. Каждый выход на улицу — это радостное свидание с новым днем, а каждый новый день, каждое мгновение удивительно неповторимы».

И сказав это, кто-нибудь из них обязательно процитирует Блока:

О, весна без конца и без краю —
Без конца и без краю мечта!
Узнаю тебя, жизнь! Принимаю!
И приветствую звоном щита.

Дома мальчиков знакомили с Комиссаржевской, Мейерхольдом, Брюсовым. Видели они и Блока, ставшего «их» поэтом с детства и навсегда. И за всю их жизнь не было, кажется, дня, чтобы они не нашли случая процитировать Блока. Это вам подтвердит любой из их учеников, имевших прекрасную возможность выучить немало блоковских стихов наизусть. Верней, занимаясь у Аркадьевых, их просто невозможно было не выучить. И не только Блока. Оба брата являли собой антологию русской поэзии и ко времени ли, к случаю могли прочесть стихи чуть ли не любого отечественного поэта, но особенно им был близок «серебряный век».

Братья Аркадьевы стали символом непобедимости, уникальности и интеллекта. Если угодно, непобедимости интеллекта. И хотя многое в нашей жизни ныне развенчано, низвергнуто, братья взывают к нашей памяти как

таланты, как самородки, которые всегда вне и выше всяких формаций. Но память о них — это не только ностальгия по жизнерадостному послевоенному нашему футболу и некогда непобедимому фехтованию. Самое потрясающее в том, что их открытия, новации новы и поучительны до сих пор — свойство, доступное лишь немногим. Причем я убеждена, что они стали бы выдающимися людьми в любой области, которой бы увлеклись, — будь то живопись (им, кстати, с детства прочили будущее художников) или что-либо другое — их причастность к тайнам Творчества, к Фантазии тому порукой.

Но не только профессиональные взлеты братьев кружили головы их болельщикам, но и сама их жизнь. Как истинные звезды (уже с юности) они вынуждены были постоянно жить на виду. А их неординарность, эпатажность и кураж (в особенности это касалось Виталия) вечно сулили публике что-нибудь из ряда вон. И братья никогда не обманывали ожиданий. Их жизнь, яркая, броская, «смотрелась» как захватывающий сериал, полный блестящих взлетов, провалов, встреч с сильными мира сего и любовных приключений. И как положено в сериалах, в их диалоги постоянно появлялись новые сюжетные линии, крутые повороты и новые персонажи — их ученики.

Невероятная увлекательность их жизни заключалась еще и в том, что до самых последних дней они были феноменально похожи — как вылитые! И это давало простор для всевозможных мистификаций: дома, в школе, на футболе и в фехтовании — везде! — выдавать себя за брата. И, может быть, не только выдавать, но и быть им...

Получалось, что каждый из них имел уникальную возможность прожить как бы две жизни — свою и брата. И неизвестно еще, какую из двух они прожили полнее. Во всяком слу-

чае, Аркадьеву-фехтовальщику досталось гораздо больше славы, а значит и жизни брата. Ибо насколько необъятное футбольное поле шире фехтовальной дорожки, настолько же популярность футбола больше популярности фехтования. И в конце сороковых-начале пятидесятых (победная эра футболистов ЦДКА) Виталию Андреевичу, еще весьма далекому от своих самых больших олимпийских побед, было так же трудно пройти по улицам, как и брату.

Их сходство было поразительным, во всем. Почти во всем: во внешности, во вкусах, в глубинном творческом подходе к работе и в манере говорить. Это знаменитое аркадьевское легкое заикание. В сущности, и не заикание даже, а такая неторопливая, раздумчивая расстановка слов, расстановка мыслей, как бы подчеркивающая это чудо: рождение мысли сию минуту, прямо при вас... Понятно, такое сходство толкало братьев на мистификации.

... В тесном водовороте футбольной публики Виталий Андреевич едет на «Динамо», на одну из центральных игр чемпионата страны — событие в ту послевоенную пору поистине всенародное. Его, конечно, хорошо знают все эти люди, знающие (так им, по крайней мере, кажется) о футболе все. Какой-то тип с внешностью большого начальника обращается к Виталию Андреевичу: «Дорогой Борис Андреевич, а каким вы нас сегодня составом удивите?» Ибо было общеизвестно, что в поисках новых решений игры Аркадьев часто менял позиции своих игроков, чем очень импонировал футбольной публике — от него вечно ждали сюрпризов.

Подробно ответив на вопрос о составе игроков, Виталий Андреевич мимоходом заметил, что расстановка игроков — дело, в сущности, пустяковое, а есть кое-что потруднее. От

любопытства лицо собеседника вытянулось, глаза застыли — не спугнуть!

— Видите ли, дело вот в чем, — невинно продолжал Виталий Андреевич, — во время матча я должен быть одновременно в двух местах: на верхушке трибун — чтобы видеть общий рисунок игры, так сказать, воплощение моих тактических предначертаний, а также у самого поля, за воротами, дабы непосредственно руководить этим самым воплощением...

— И как же вы выходите из этого положения?!

— Э, просто раздваиваюсь.

«Начальник» кисло улыбнулся, — мол, шутка не блестящая, да и информации никакой. Тут как раз и приехали. Оказалось, что сидят они, в общем, довольно близко, их разделяло рядов шесть. Когда уселись, Виталий Андреевич помахал ему рукой и крикнул: «Сейчас увидите, как я раздваиваюсь!» Тот неопределенно кивнул, пожал плечами, мол, шутка затянулась и вообще, чего это ты, дескать, на верхотуре торчишь, а не игроков настраиваешь? И тут Борис Андреевич выводит свою команду на поле...

И спустя много лет, рассказывая мне об этом, Виталий Андреевич довольно усмехался.

...«Начальник» вскочил с места и стал бешено вертеть головой: вниз, на Бориса Андреевича, — вверх, на Виталия Андреевича, быстро-быстро, вниз-вверх, вниз-вверх...

А теперь я хочу рассказать об одном необычном и, можно даже сказать, историческом поединке, участником которого стал внезапно Виталий Андреевич. В то время братья преподавали физподготовку в Академии имени Фрунзе (это было еще до того, как пути их разошлись по разным видам спорта), и все будущие маршалы Советского Союза занимались у них. Служба в Академии была переполнена знаменательными встречами, но осо-



бенно запомнилась та, обернувшись для Виталия Андреевича поединком. «Помню, спортивный зал полон фехтовальщиков, ведь помимо занятий по физподготовке мы вели в Академии секции фехтования и спортивных игр, а также сами фехтовали и играли со слушателями Академии в футбол и хоккей. Идет обычная тренировка. Я в маске и нагруднике даю кому-то урок, как вдруг замечаю, что все всполошились, а некоторые даже встали по стойке «смирно». Повернувшись к двери, я увидел, что в зал вошла группа командиров во главе с легендарным Буденным. Через несколько мгновений Семен Михайлович, взяв у кого-то спортивную саблю и выгибая ее в три погибели, говорит мне: «Проходил по коридору, услышал лязг оружия и не мог не войти. Вот держу я этот металлический прут и думаю: хлипковата что-то ваша саблюшка, такой и пуговицу с мундира не срубишь, не то что...» Мы посмеялись, и я ответил, что мы к этому и не стремимся, мы разви-

ваем боевую ловкость, смекалку, решительность, а что-либо срубить не входит в наши планы. Коснулся — значит, противник сражен. Семен Михайлович снова рассмеялся: «Все это так ... но нельзя разве сабли сделать потяжелее, чтобы они были больше похожи на настоящие, боевые? А впрочем, дайте-ка я попробую по-вашему».

Мы скрестили клинки, и все бросили занятия, с интересом наблюдая поединок. Когда я нанес свой первый удар по его боку — легкий такой, почти щелчок и получил вслед за тем его, сильный, по груди, Семен Михайлович сбросил маску и торжествующе воскликнул: «Ну! Что скажете?» — «Ваш удар запоздал, — ответил я, — мой был раньше, и судья присудил бы его вам». — «Как! — возмутился он. — Но я его даже не почувствовал! Так, щелкнуло что-то в бок! Мой же мощный развалил бы вас на две части, будь у меня в руке настоящая сабля!» Я ничего не ответил. Просто на секунду представил себе, как бы это в самом деле было, если бы у Буденного была в руках настоящая сабля. Мы снова надели маски, скрестили клинки, и каждый снова делал свое дело: Буденный лихо, сплеча «разваливал меня на две части», я же, легко касаясь, старался его опередить и опережал. Снимая маску и нагрудник, еще тяжело дыша, Семен Михайлович говорил: «Я, конечно, понимаю, сильно утяжелять фехтовальное оружие не следует, так как спорт — занятие любительское, развлекательное, что ли. Но во всем же нужна мера! Ведь невесомое ваше оружие почти исключает необходимость в силе, в мощности руки. Такое владение саблей становится какой-то цирковой эквилибристикой. Да и все ваши опережения, простите меня, так микроскопичны...» Я молча выслушал его слова, стараясь понять мысли и чувства воина, мощная длань которого еще не забыла исто-

рических сеч гражданской войны...»

Борису Андреевичу выпало встретиться с «соперником» посерьезней — это когда он тренировал футбольную команду московского «Динамо». Из-за него, из-за этого «соперника» ему, собственно говоря, и пришлось покинуть ту команду. Из-за Берии. Дело в том, что на беду Бориса Андреевича Берия страстно любил футбол. Может быть, не столько футбол, сколько «свою» команду «Динамо». Поэтому он бурно вторгнулся в тренерские владения Бориса Андреевича. Скажем, перед каждой ответственной игрой присылал к Аркадьеву посыльного с запиской, в которой указывал угодный ему состав игроков. Повертев послание в руках, Борис Андреевич приписывал в нем свой вариант состава и вежливо возвращал посыльного. Затем делал все, конечно, по-своему, ибо не представлял себе, чтобы кто-то мог диктовать тренеру состав команды или что бы то ни было, касающееся непосредственной работы с игроками. В итоге возник конфликт. «Обстановка была такова, что я уже не мог отвечать за результат своей работы — непрерывное давление не давало возможности творить, причем нажим все усиливался».

В конце концов Аркадьев ушел в ЦДКА, но Берия и там «достал» его. Дело в том, что, став армейским тренером, Борис Андреевич продолжал жить в динамовском доме, и перед каждой встречей ЦДКА — «Динамо» (а в те годы это всегда были принципиальные и напряженнейшие матчи — «гвозди» сезона) Аркадьеву присылалась повестка с требованием немедленно освободить квартиру. Это было нечто вроде игры перед игрой — в ней принимала участие вся семья Бориса Андреевича. Вначале все, получив повестку, сраженные ужасом, застывали. Затем начинали метаться — съезжать?! Прямо сейчас?! Но куда?!

В конце концов «недоразумение»



всякий раз улаживалось — из министерства обороны звонили в НКВД: «Ведь ваши люди тоже живут в наших домах, оставьте же, наконец, Аркадьева в покое!» И его оставляли. До следующей игры ЦДКА — «Динамо». И до следующей игры он о Берии как бы забывал, погружаясь в свою игру, в свои схемы, комбинации и «квадраты», изобретенные им для наилучшего овладения техникой, для нового броска вперед. Это он, Борис Андреевич, сказал, что дело в конце концов не в том, чтобы придумать что-то новое и успокоиться на этом, а в том, чтобы быть в непрерывном движении вперед. Что братьям всегда удавалось.

Я пишу эти мажорные строчки, а память возвращает меня к тому дню, 9 мая 1981 года, когда мы с Борисом Андреевичем и его дочерью Ирой прогуливались по праздничной Москве. Мы с наслаждением вдыхали весну и говорили о футболе. Точнее, говорил Борис Андреевич, а мы с Ирой слушали. Вдруг, непонятно как, мы оказа-

лись у Лужников и на нас хлынула горячая волна болельщиков — только что со стадиона. И я чуть не подпрыгнула от радости — вот кадр, достойный завершить рассказ о братьях (я тогда заканчивала первый вариант книги о них): знаменитый футбольный тренер в окружении своих восторженных почитателей.

Никто его даже не узнал. Не заметил.

«Папа, — сказала Ира, — как по латыни «так проходит мирская слава»?

«Sic tranzit gloria mundi, — тотчас ответил Борис Андреевич. Но, искоса взглянув на меня, тонко улыбнулся и добавил: — Не огорчайтесь, на то она и слава, чтобы проходить. Оставаться должно что-то другое...»

Другое осталось. Остались ученики, ученики учеников, остались книги. Рассказывают, что, когда наши как-то запросили в Англии учебные пособия по футболу, им ответили: «Помилуйте! Мы учимся по книге вашего Аркадьева!» Нечто похожее вышло у Виталия Андреевича с французами, когда на одном из его наиболее победных чемпионатов мира исконные фехтовальщики французы нашли случай поблагодарить его за уроки, преподанные фехтовальному миру...

Они до самых последних дней своих были подтянуты, подчеркнута бодры и, казалось, острые духовные диссонансы им неведомы. Лишь изредка, когда ему было уже далеко за восемьдесят, Виталий Андреевич погружался в минор, а то вдруг поникнет головой и прочтет свое любимое:

Все это было, было, было.
Свершится дней круговорот.
Какая ложь, какая сила
Тебя, минувшее, вернет?

Но затем, словно спохватившись — ведь слова эти явно не соответствуют роли «орла», которой он так дорожит, — продолжает уже своим обычным мажорным тоном:

Но верю, не пройдет бесследно
Все, что так страстно я любил.
Весь этот трепет жизни бедной.
Весь этот непонятный пыл...

Не сказать об их полном и единодушном презрении суеты житейской — это значило бы ничего о них не сказать. Этакая чисто аркадьевская отстраненность.

...Как-то Виталий Андреевич собрался к брату в гости. В последние годы встретиться удавалось нечасто — им тогда было уже за восемьдесят, и, приехав к брату, Виталий Андреевич был весьма изумлен, когда дочь Бориса Андреевича Ира сказала: «Папы нет, он ушел». — «То есть как ушел? Куда? Он что же, забыл?!» — «Нет, что ты! Он очень ждал тебя... Он, верно, где-нибудь во дворе... Это все из-за меня»... И она рассказала, что произошло.

Борис Андреевич был уже на пенсии, и значит, мог принять известное участие в домашних делах — поговорить с внучкой, сходить в магазин.

В то утро Ира попросила его купить рыбу, хек — что-то она там собиралась приготовить к обеду. Но Борис Андреевич, с детства знавший всех рыб на свете, в замороженном виде их, как выяснилось, не различал. Поэтому, когда он принес «улов» домой, выяснилось, что это вовсе не хек. Ира расстроилась, были сказаны какие-то резкие слова. Борис Андреевич все молча выслушал и затем отстраненно изрек: «Я воспитан на трагедиях Софокла, и трагедия хека мне непонятна». Повернулся и вышел.

Об унижении любовной жизни



Если практикующий врач-психоаналитик задаст себе вопрос, с каким страданием чаще всего к нему обращаются за помощью, то он вынужден будет ответить: с психической импотенцией (если не считать разнообразных проявлений страха). Этой стран-

ной болезнью заболевают мужчины с сильно выраженной чувственностью, и проявляется она в том, что специальные органы отказываются выполнять функции полового акта, хотя до и после акта они могут быть вполне здоровыми и дееспособными и хотя данный субъект имеет большую склонность к выполнению этого акта. Первым поводом к пониманию своего состояния является то, что такие неудачи постигают его только при половых попытках с определенными особами, между тем как с другими у него не случается ничего подобного. Тогда он приходит к убеждению, что задержку его мужской потенции вызывают особенные свойства сексуального объекта. Иной раз человек сам рассказывает, что он ощущает в себе какое-то препятствие, что он замечает какое-то внутреннее противодействие, которое мешает сознательному его намерению. Но он не в состоянии понять, в чем же состоит это препятствие и какие именно особенности полового объекта его вызывают. Если подобные неудачи случались у него

неоднократно, то в таком случае он склонен установить ошибочную причинную связь и полагает, что именно воспоминание о первой неудаче является таким препятствующим и отпугивающим переживанием и становится причиной последующих неудач; в первый же раз это было случайно.

Речь действительно идет о парализующем влиянии известных психических комплексов. На первом плане стоит сохранившая свою силу и влияние инцестуозная (кровосмесительная) фиксация либидо (полового влечения) на матери и на сестре. Кроме того, нужно принять во внимание влияние случайных мучительных впечатлений, находящихся в связи с детскими сексуальными проявлениями, и вообще все моменты, понижающие либидо, которое должно быть направлено на женщину как на половой объект.

Если подвергнуть при помощи психоанализа детальному исследованию случаи резкой психической импотенции, то получается следующая картина действующих при ней психосексуальных процессов. Почвой служит задержка в развитии либидо до нормальной завершенной формы. Здесь еще не слились два течения, которые только вместе и обеспечивают нормальную любовную жизнь, — мы различаем их как нежное и чувственное.

Наиболее старое из этих двух течений — нежное. Оно берет начало с самых ранних лет, образовалось на почве интересов инстинкта самосохранения и направлено на представителей родной семьи или на лиц, занятых уходом и воспитанием ребенка. К нему с самого начала присоединяется известная доля половых влечений, компонентов эротического интереса, которые нормально выражены уже более или менее ясно с детства.

Нежные фиксации ребенка сохраняются в течение всего детства, к ним

присоединяются новые эротические переживания, и эротика благодаря этому отклоняется от своих половых целей. В возрасте половой зрелости к нежным фиксациям присоединяется еще «чувственное» течение, которое определенно сознает свои цели. Оно, понятно, идет всегда прежними путями и снабжает значительно большим количеством либидо объекты первого инфантильного выбора. Но вследствие того, что оно натывается там на воздвигнутые препятствия кровосмесительного ограничения, оно стремится найти возможно скорей переход от этих неподходящих объектов к другим, посторонним, с которыми была бы возможна настоящая половая жизнь. Эти посторонние объекты избираются, однако, по образу инфантильных, но со временем они привлекают к себе ту нежность, которая была фиксирована на прежних. Мужчина оставляет отца и мать — как предписывается в Библии, — чтобы следовать за женой, нежность и чувственность сливаются воедино.

При неудаче этого процесса решающее значение имеют два момента развития либидо. Во-первых, степень реального запрета, который не допускает нового выбора объекта и обесценивает его для индивида. Ведь нет никакого смысла заниматься выбором объекта, если запрещено вообще выбирать или не имеешь никакой надежды выбрать что-нибудь достойное. Во-вторых, степень привлекательности, которой могут обладать те инфантильные объекты, от которых следует уйти. Если эти два фактора достаточно сильны, то начинает действовать общий механизм образования неврозов. Либидо отвращается от реальности, подхватывается работой фантазии, усиливает образы первых детских объектов и фиксируется на них.

Для образования так называемой психической импотенции требуются

определенные условия. Чувственное течение во всем объеме вынуждено скрываться за нежным течением, оно должно быть в достаточной мере сильным и свободным от задержек, чтобы хотя бы отчасти пробить себе путь к реальности. Половая активность таких лиц носит на себе явные признаки того, что руководящие ею психические импульсы действуют не во всем объеме; она капризна; подвижна, легко нарушается, функционирует часто неправильно, доставляет мало удовольствия. Но главным образом она избегает слияния с нежным течением. Таким образом создается ограничение в выборе объектов. Оставшееся активным чувственное течение ищет только такой объект, который не напоминает запретных инцестуозных лиц; если какое-либо лицо производит впечатление, вызывающее высокую психическую оценку, то оно влечет за собой не чувственное возбуждение, а эротически недействительную нежность. Любовная жизнь таких людей остается расщепленной в двух направлениях, нашедших свое выражение в искусстве как небесная и земная (животная) любовь. Когда они любят, они не желают обладания, а когда желают, не могут любить. Они ищут объект, который им не нужно любить, чтобы отдалять чувственность от любимого объекта, и странная несостоятельность в форме психической импотенции наступает тогда, когда иной раз какая-нибудь незначительная черта лица объекта, избранного во избежание инцеста, напоминает объект, которого следует избегать.

Главным средством против такого нарушения, которым пользуются люди с расщепленным любовным чувством, является психическое унижение полового объекта, в то время как переоценка, присущая при нормальных условиях половому объекту, сохраняется для инцестуозного объекта и его замести-

телей. Чувственность может свободно проявляться только при выполнении условия унижения, притом возможны значительные проявления половой активности и сильное чувство наслаждения. Этому благоприятствует еще другое. Лица, у которых нежное и чувственное течение недостаточно слились, не обладают по большей части достаточно тонким любовным чувством; у них сохранились половые ненормальности, неудовлетворение которых ими ощущается как определенное понижение удовольствия, а удовлетворение возможно только с приниженными, мало оцениваемыми половыми объектами.

Психическую импотенцию мы свели к противоречию нежного и чувственного течения в любовной жизни, а задержку развития объяснили влиянием детских фиксаций и более поздним запретом при промежуточном возникновении инцестуозного табу. Однако остается загадочным, как иные люди могли избежать этого страдания. Так как приходится сознаться, что все указанные видимые моменты (сильная детская фиксация, кровосмесительный запрет и запрет в более поздние годы развития, после наступления половой зрелости) имеются почти у всех культурных людей, то было бы вполне правильно заключить, что психическая импотенция является общим страданием культурного человека, а не болезнью отдельных лиц.

Если понятие о психической импотенции брать шире, а не ограничивать только невозможностью полового акта, то сперва приходится причислить сюда всех тех мужчин, которых называют психастениками, которым если и удастся всегда акт, то он не доставляет особого наслаждения; это встречается чаще, чем полагают. От анастетичных (лишенных чувственности) мужчин легко оправдываемая аналогия ведет к громадному числу фригид-

ных женщин, отношение которых к половой любви нельзя лучше описать и понять, как указанием на полное его сходство с более известной психической импотенцией мужчин.

Но если мы не будем расширять понятие о психической импотенции, а присмотримся к оттенкам ее симптоматики, то мы не сможем не согласиться с тем, что любовные проявления мужчины в нашем современном культурном обществе вообще носят типичные признаки психической импотенции. Нежное и чувственное течение только у очень немногих интеллигентных мужчин в достаточной степени спаяны; мужчина почти всегда чувствует себя стесненным в проявлениях своей половой жизни из-за чувства уважения к женщине и проявляет свою полную потенцию только тогда, когда имеет дело с низким половым объектом. Такое обстоятельство обуславливается, кроме того, тем, что к его половым стремлениям присоединяются компоненты извращенности, которых он не осмеливается удовлетворить с женщиной, заслуживающей уважения. Полное половое удовольствие он может испытать только тогда, когда безудержно отдается наслаждению, чего он, например, не осмеливается проявлять со своей высококонравной супругой. Отсюда происходит его потребность в униженном половом объекте, женщине этически малоценной, у которой, по его мнению, нет эстетических требований, которой неизвестны его общественные отношения, и она не в силах о них судить. Перед такой женщиной он всего легче обнаруживает свою половую силу даже в том случае, если его нежность направлена к более высоко стоящей. Возможно, что так часто наблюдаемая склонность мужчин высших общественных классов выбирать себе любовницу или даже законную супругу из женщин низкого сословия является

только следствием потребности в униженном половом объекте, с которым психологически связана возможность полного удовлетворения.

Пусть это и звучит неприятно и парадоксально, но следует сказать, что тот, кто в любовной жизни хочет быть свободным и счастливым, тот должен преодолеть пиетет перед женщиной. Тот, кто готов в ответ на такое требование подвергнуть себя серьезной внутренней проверке перед самим собой, тот непременно найдет, что считает, в сущности, половой акт чем-то унижительным, что грязнит и позорит человека, и не только его тело.

В нашем культурном обществе женщины находятся под таким же влиянием воспитания, но, кроме того, еще и под влиянием поведения мужчин. Для них, разумеется, одинаково дурно и то, когда они не находят в мужчине его половой мужской силы, и то, когда повышенная вначале оценка их в периоде влюбленности сменяется после обладания пренебрежением. У женщины существует очень слабая потребность в унижении полового объекта; в связи с этим находится, несомненно, и то обстоятельство, что обычно у женщины не проявляется ничего похожего на половую переоценку мужчины. Но длительное половое воздержание и удержание чувственности в области фантазии вызывают у нее другое важное последствие. Она уже не в силах разрушить связь между чувственными переживаниями и запретом и оказывается психически импотентной, то есть фригидной, в то время как ей, наконец, разрешаются подобного рода переживания. Поэтому у многих женщин остается стремление сохранить запрет даже тогда, когда физическая любовь ей уже доступна; у других появляется способность нормально чувствовать только в том случае, когда условия запрета снова имеют место при какой-либо тайной любовной свя-

зи. Изменяя мужу, она в состоянии сохранять любовную верность второго разряда.

Я полагаю, что условие запрета имеет в любовной жизни женщины то же значение, что унижение полового объекта у мужчины. Оба являются следствием длительного откладывания начала половой жизни после наступления половой зрелости, как этого требует воспитание. Оба стремятся прекратить психическую импотенцию, которая является следствием отсутствия слияния чувственного и нежного течений.

Вред первоначального запрета сексуального наслаждения сказывается в том, что позднейшее разрешение его в браке не дает уже полного удовлетворения. Но и неограниченная половая свобода с самого начала не приводит к лучшим результатам. Легко доказать, что психическая ценность любовной потребности понижается тотчас же, как только удовлетворение становится слишком доступным. Чтобы увеличить возбуждение либидо, необходимо препятствие; и там, где естественные сопротивления удовлетворению оказываются недостаточными, там люди всех времен создавали условные препятствия, чтобы быть в состоянии наслаждаться любовью. Это относится как к отдельным индивидам, так и к народам. Во времена, когда удовлетворение любви не встречало затруднений, как, например, в периоде падения античной культуры, любовь была обесценена, жизнь пуста. Это дает основание утверждать, что аскетические течения христианства дали любви психическую ценность, которой ей никогда не могла дать языческая древность. Наивысшего значения любовь достигла у аскетических монахов, вся жизнь которых была наполнена борьбой с искушениями.

В общем, конечно, совершенно верно, что психическое значение влече-

ния повышается в связи с отказом от его удовлетворения. Стоит только попробовать подвергнуть одинаковому голоданию группу самых разнообразных людей. С возрастанием властной потребности в пище сглаживаются все индивидуальные различия и вместо них наступают однообразные проявления единого неудовлетворенного влечения. Но верно ли, что с удовлетворением влечения так же сильно понижается его психическая ценность? Стоит вспомнить, например, отношение алкоголика к вину. Разве не правда, что вино дает алкоголику всегда одно и то же токсическое удовлетворение, часто сравниваемое в поэзии с эротическим? Слыхали ли вы, чтобы пьяница принужден был вечно менять напитки, потому что он теряет вкус к одному и тому же напитку? Напротив, привычка все больше и больше укрепляет связь между человеком и излюбленным сортом вина. Слыхали ли вы, чтобы пьяница проявлял потребность отправиться в страну, где вино дорого или где запрещено его пить, чтобы возбудить свое особенное удовлетворение? Ничего подобного. То, что говорят наши великие алкоголики, например Беклин, о своем отношении к вину, звучит как чистейшая гармония, как образец счастливого брака. Почему же у любящего совершенно иное отношение к своему сексуальному объекту?

Я думаю, что следовало бы — как это странно ни звучит — допустить возможность существования в самой природе сексуального влечения чего-то, что не благоприятствует наступлению полного удовлетворения. Тогда из длительной и трудной истории развития этого влечения выделяются два момента, может быть, вызывающие также затруднение.

Во-первых, психоанализ научил нас: если первоначальный объект какого-нибудь желания утерян вслед-

ствие вытеснения, то он нередко подменяется бесконечным рядом заменяющих объектов, из которых не удовлетворяет вполне ни один.

Во-вторых, мы знаем, что половое влечение распадается на большое число компонентов, не все из которых оказались совместимыми с нашей эстетической культурой. Экскрементальное слишком тесно и неразрывно связано с сексуальным, положение гениталий остается предопределяющим и неизменным моментом. Здесь можно было бы, несколько изменив, повторить известное изречение Наполеона: «Анатомия решает судьбу». Гениталии не проделали вместе со всем человеческим телом развития в сторону эстетического совершенствования, они остались животными, и поэтому и любовь в основе своей и теперь настолько же животна, какой она была испокон веков. Любовные влечения с трудом поддаются воспитанию, их воспитание дает то слишком много, то слишком мало. То, что стремится из них сделать культура, недостижимо; оставшиеся без применения возбуждения дают себя знать при активных половых проявлениях в виде неудовлетворенности.

Таким образом, приходится, может быть, примириться с мыслью, что равновесие между требованиями полового влечения и культуры вообще

невозможно, что невозможно устранить лишения отказа и страдания, как и общую опасность прекращения в отдаленном будущем всего человеческого рода в силу его культурного развития. Хотя этот мрачный прогноз основан на том только единственном предположении, что неудовлетворенность является необходимым следствием известных особенностей, приобретенных половым влечением под давлением культуры. Но именно эта неспособность полового влечения давать полное удовлетворение, как только это влечение подчинилось первым требованиям культуры, становится источником величайших культурных достижений, осуществляемых благодаря все дальше идущему сублимированию компонентов этого влечения. Ибо какие мотивы могли бы побудить людей давать другое применение сексуальным импульсам, если бы при каком-либо распределении их они могли бы получать полное счастье? Они не отошли бы от этого счастья и не делали бы дальнейших успехов.

Таким образом, по-видимому, благодаря непримиримому разладу между требованиями обоих влечений люди становятся способными на все высшие достижения, хотя постоянно подвергаются опасности заболеть неврозом, особенно наиболее слабые из них.

Тысячи излеченных!

«АНТИТАБАК»

Избавление от курения навсегда. Выгодно! Доступно! Надежно!

282-92-85, 341-94-55

м. «Китай-город». Звонить круглосуточно

ЭДИПОВ КОМПЛЕКС ФРЕЙДА

Он все больше задумывался над обвинениями его пациенток в адрес отцов, допускавших по отношению к ним порочные действия. Такие обвинения всегда удивляли его, и он принимал их скрепя сердце. Зигмунд спрашивал себя, почему в подобных случаях он не мог довести до конца анализ. Почему пациентки в какой-то момент начинали уходить от ответов, хотя при этом симптомы их болезни ослаблялись?

Первая догадка появилась у него благодаря сорокадвухлетней замужней женщине, страдавшей неврозом и бессонницей. Она легла в конце дня крайне усталой. Однако, едва успев коснуться головой подушки, вспоминала постыдные сцены из детства, расстраивавшие ее и вселявшие тревогу. От обиды она начинала плакать, и это заставляло ее ворочаться в постели до утра. Зигмунд заметил, что

ее неспособность заснуть вызвана не сопротивлением сознания, а тем, что, когда закрываются глаза и тело принимает горизонтальное положение, отключается цензор и это дает возможность страхам, накопленным в подсознании, просочиться в сознание, подобно тому как просачиваются почвенные воды.

У этой пациентки, как и у многих других, приходивших ранее, страхи провоцировались приглушенными эротическими желаниями, объектом которых выступал отец. Потребовались многие часы свободных ассоциаций, возвращавших ее к раннему детству, прежде чем она стала восстанавливать конкретные сцены.

Подобные откровения он выслушивал почти восемь лет. Но эта пациентка вела себя своеобразно: возвращаясь к своему прошлому, она начинала описывать сцены с участием ее отца, а затем как бы отшатывалась с криком: «Нет, это было не так! Скорее, это было так...» И она рассказывала,

Отрывок из романа *The Passions of the Mind*.

запинаясь, другую версию интимных отношений, затем снова все отрицала и прерывала сеанс... чтобы явиться на следующий день и рассказать о совершенно других фрагментах ее интимных отношений с отцом...

Слушая ее, Зигмунд застонал так громко, что пациентка вышла из состояния полусна, открыла глаза, поморгала и спросила:

— В чем дело, господин доктор? Что случилось? Что я сказала? Я что-то сделала не так?

Зигмунд спокойно ответил:

— Все в порядке... Вы все делаете правильно. Пожалуйста, продолжайте, продолжайте...

Она снова заговорила. Опять обвинения, опять обида на отца и новая сцена сексуальных домогательств... Да было ли все это? Вздыхнув так, что почувствовал боль под ребрами, он сказал себе: «Я заблуждался! Мы имеем дело не с действиями! Мы имеем дело с фантазией! С тем, чего желали пациентки в раннем детстве». Фантазии закрепились; они удерживались все годы в подсознании как реальные сцены. Укрытые, тщательно отгороженные, державшиеся вдали от взглядов взрослых, они сохранялись как живая сила, заставляющая страдать бессонницей бедную женщину, со времени детства мечтавшую добиться осуществления своих неосознанных желаний по отношению к отцу.

Почему он никогда не замечал этого? Почему он принимал за чистую монету то, что говорили эти люди с расстроенной психикой? Потому что они и не пытались лгать. Более того, они искренно страдали от той правды, какой она им представлялась, а он все это время не сумел увидеть различие между реальностью и фантазией. Он был прав в отношении детской сексуальности: она существовала, просто он представлял ее несколько ошибочно. С огромным чувством облегчения

он понял, что по меньшей мере девяносто девяти процентов сексуальных нарушений вообще не было. Его пациенты домысливали их и становились больными, упорно придерживаясь своих фантазий о запретных сексуальных связях.

Он был так потрясен, что отказал последнему пациенту в приеме. И, когда тот ушел, стал лихорадочно просматривать те истории болезней, где фигурировали сексуальные воспоминания детства. Перечитывая записи, он ощущал сильное волнение. В каждом досье имелись свидетельства о фантазии пациентов! Он вспомнил замечание доктора Бернгейма в Нанси: «Мы все живем в мире галлюцинаций». Откуда он, Зигмунд Фрейд, мог знать, что склонность к галлюцинациям распространяется на прошлое вплоть до раннего детства и остается в зрелом возрасте? Бесстрастный исследователь должен был бы заметить нелепости и противоречия. Почему он их не распознал?

Он ходил по комнате. Видимо, причина заключалась в том, что он был ошеломлен открытием детской сексуальности и принял все свидетельства за чистую монету. Признавая эту революционную теорию, надо ответить на вопрос: почему его пациенты склонны извращать сексуальность? Почему ее проявления не закрепляются в подсознании точно и правдиво? Разве подсознание и внутренний цензор не способны улавливать различие между действительностью и фантазией? Почему пациент, а вслед за ним и врач ошибались относительно происходившего в действительности? Нужно было разобраться и в другом. Фантазии небесцельны, психика использует их со смыслом. Но как? И что скрывается за детской сексуальностью, которую не приемлет и отвергает с отвращением человеческий разум?

...Он бродил два часа по городским

улицам, затем по полям в направлении Гринцинга. Это был тот же маршрут, по которому он шел пятнадцать лет назад, выйдя из кабинета профессора Брюкке, после того как узнал, что для него нет места в научном мире. У него все болело: голова, тело, как тогда. И тем не менее над всеми упреками в свой адрес, над досадой из-за своих незрелых заключений упорно всплывала перед мысленным взором сцена, постоянно возвращавшаяся к нему в грезах и в сновидениях. Он никогда не пытался подвергнуть ее анализу.

Однажды, когда ему было семь лет, он вошел в спальню родителей, после того как они, должно быть, заснули. Дверь была плотно закрыта, но не заперта. Шагнув в темноту комнаты, он неясно увидел и услышал в постели родителей череду непонятных движений, необычайно взволновавших его. Его отец, почувствовав, что кто-то вошел, посмотрел через плечо, увидел стоящего мальчика и замер.

Была и другая туманная сцена перед взором Зигмунда: иногда он видел себя мочившимся на пол у двери родительской спальни. Иногда ему смутно вспоминалось, будто он побежал к постели, бросился в объятия матери и тут же помочился. У отца это вызвало отвращение, и он сказал:

— Дрянной мальчишка.

Мать отнесла его в детскую постель и утешила ласковыми словами. Но слова отца не выходили из головы. Почему эта сцена возвращалась к нему так часто? Возможно, с ней было связано что-то такое, с чем он никогда прежде не сталкивался. Почему он помочился в спальне родителей? После двух лет его кровать всегда была сухой. Почему в семь лет он совершил столь возмутительный акт без явной необходимости? Видимо, он был очень расстроен тем, что происходило в родительской постели?

Вдруг его осенило. Он ревновал к своему отцу! Он хотел положить конец тому, что происходило! Он выбрал самый драматический способ. Он хотел отвлечь внимание матери от отца и занять его место в ее привязанности. Освобождая мочевой пузырь, не имитировал ли он то, что делал его отец? Он как бы завершал акт любви, случайно увиденный им.

Чудовищно! Он любил мать и отца. У него никогда не было желания встать между ними, отдать тому или другому предпочтение. Для него отец был величайшим человеком в мире. Так почему же почти тридцать лет его преследует память об этой сцене, скрывая ее значение, но не теряя остроты?

В Москве журнал поступает в продажу

в магазин «Медицинская книга», Комсомольский проспект, 25;

магазин «Спортивная книга», Сретенка, 9;

магазин «Атлетика», Долгоруковская, 27;

магазин «Крон-пресс», Новослободская, 18
(м. «Менделеевская»)



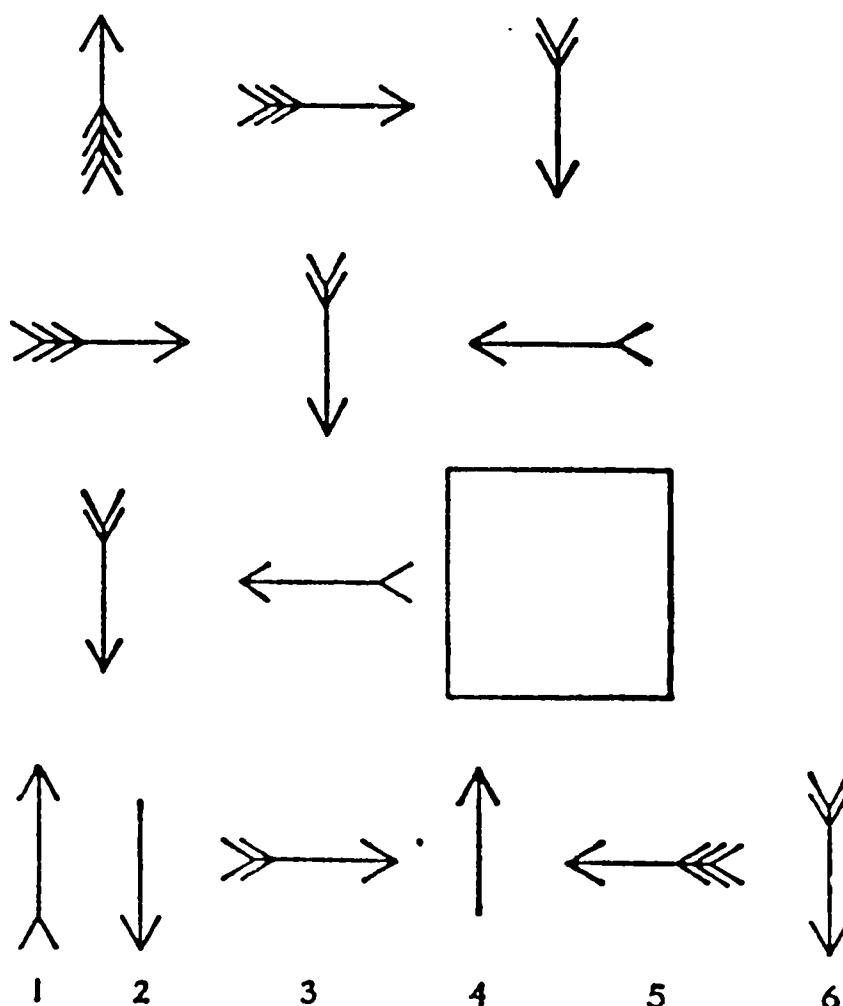
Коэффициент интеллекта

Продолжаем публикацию тестов знаменитого «Коэффициента интеллекта», разработанного английским ученым Х. Айзенком. С помощью этих или подобных тестов во всем мире уже много лет определяют интеллектуальный уровень при приеме на работу, в высшие учебные заведения. Предлагаем нашим читателям определить свой коэффициент интеллекта (Ай-Кью) — для этого необходимо уложиться в 30 минут. Можно использовать тест и в качестве тренировки умственных способностей.

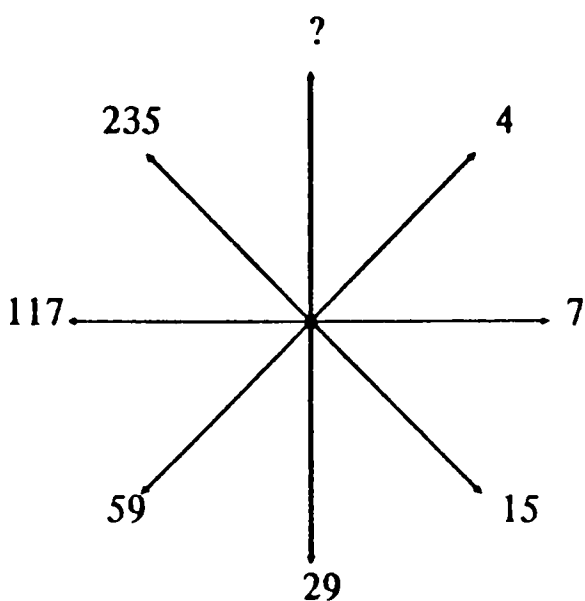
Пятый тест

1. Вставьте пропущенную букву.
Б Д Ж Й —
2. Подчеркните лишнее.
Рембрандт Шекспир Тинторетто Рафаэль Моне
3. Вставьте пропущенное число.
2 5 9 19 37 —
4. Подчеркните лишнее.
селетка дельфин акула скат
палтус камбала
5. Подчеркните город, находящийся в Англии.
РИНЛЕБ
РЕТСЕНАМЧ
ДАДРИМ
НАФЫИ
6. Вставьте слово, пропущенное в скобках.
гигант (.....) нагреватель

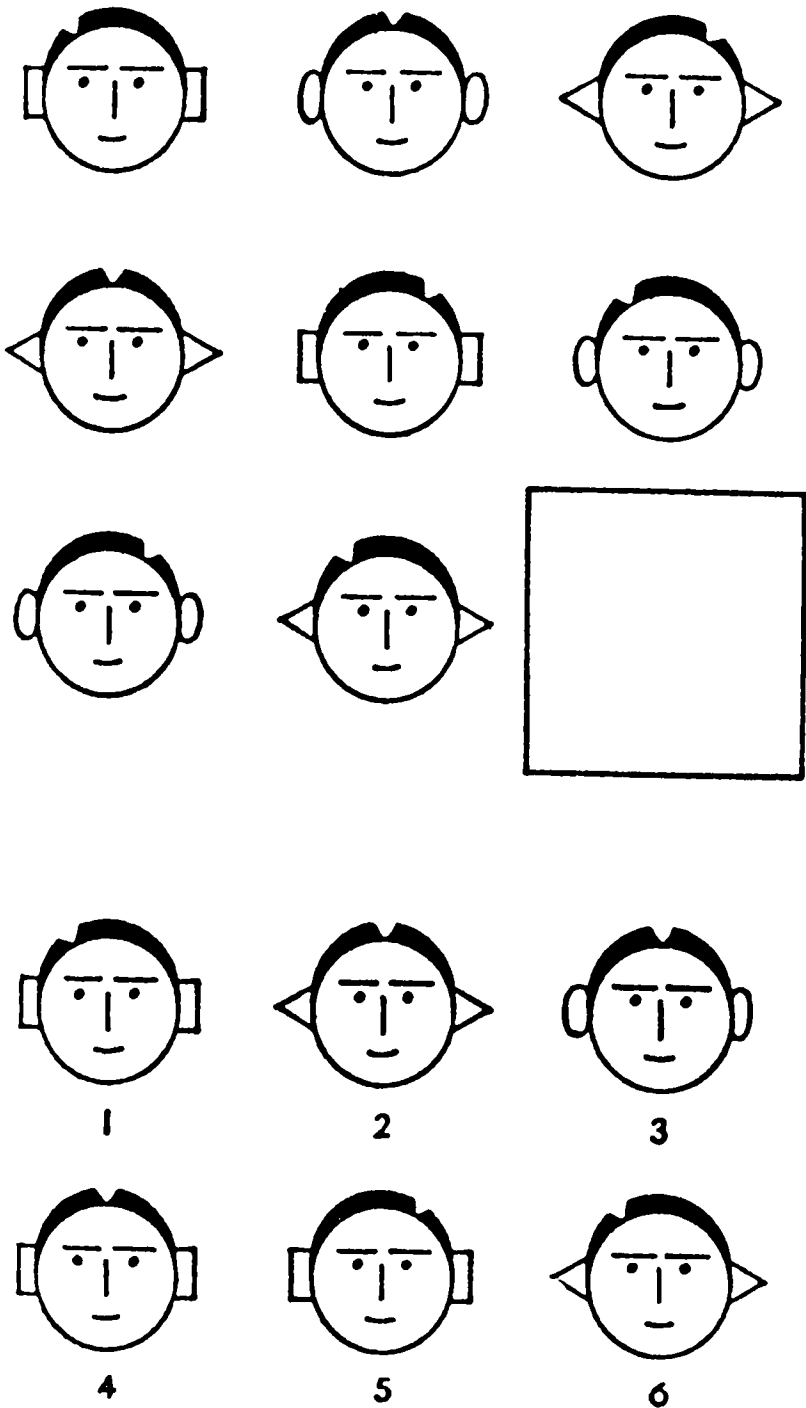
7. Какая из шести пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



8. Вставьте число вместо знака вопроса.

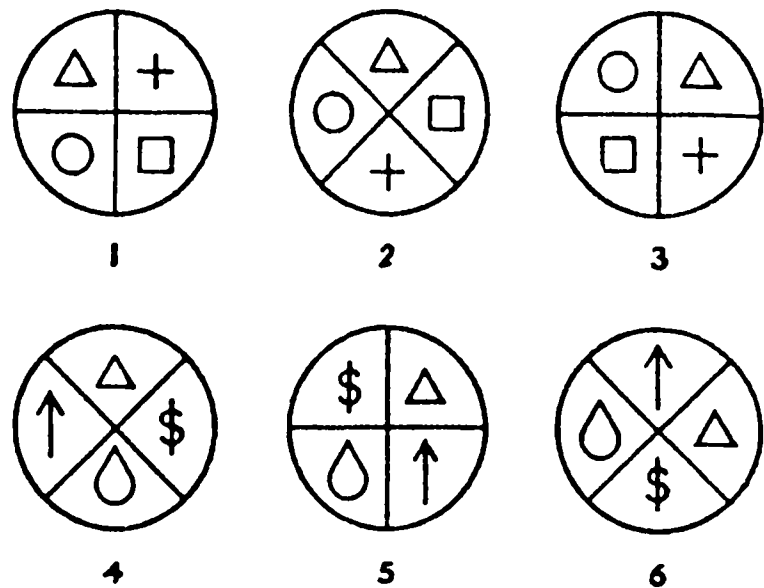


9. Какая из шести пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?

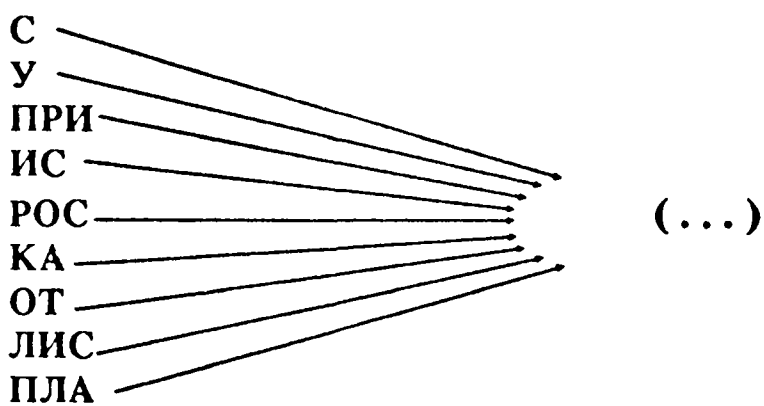


10. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинает второе (ключ: цветок).
СКОР (....) ЕР

11. Какие две из этих фигур не образуют пару?



12. Вставьте слово в скобках, которому могут предшествовать буквы слева.



13. Вставьте пропущенную букву.
М Н Л П З _

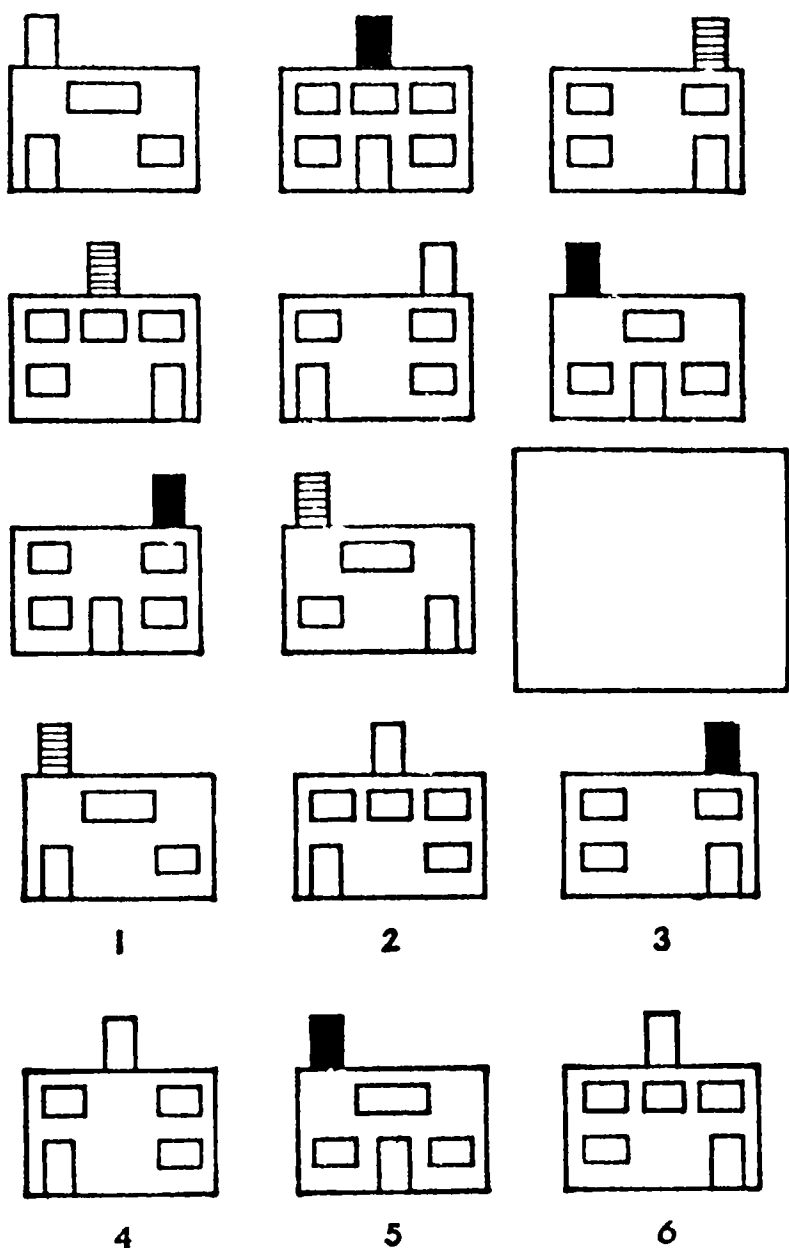
14. Подберите слова, которыми можно заменить слова в скобках.
О+ (волна) = (фигура)

15. Вставьте пропущенное число.
4 6 3 8
2 8 4 4
6 5 — 10

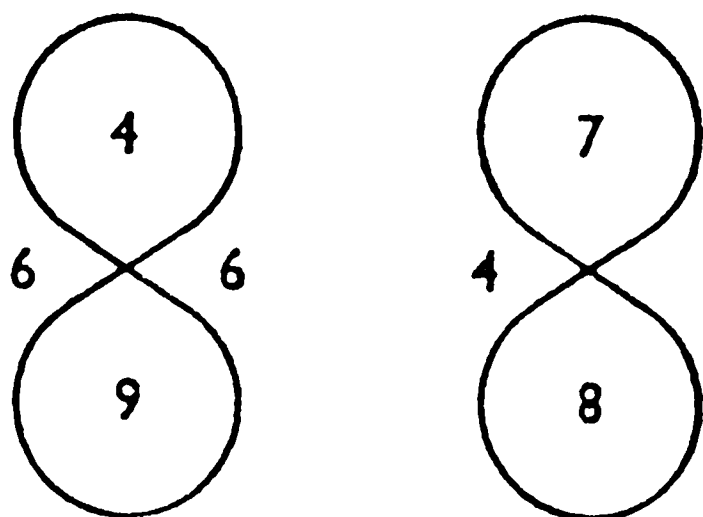
16. Подчеркните слово в нижней строке, которое подходит к словам в верхней строке.
ЛЕКТОР КОСТЬ БОЧКА
труха лилия мышь голова ода
глупец

17. Какое слово в этом перечне не является названием животного?
ОДОКРИЛК
КРОЧЕВС
АЛАУК
ОКААК

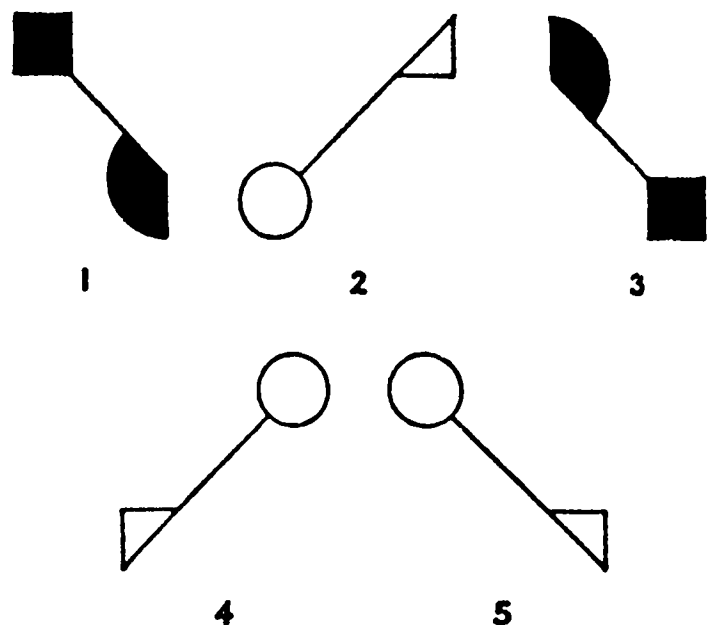
18. Какая из шести пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



19. Вставьте пропущенное число.



20. Подчеркните лишнее.



21. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе (ключ: торжество).

ТА (...) С

22. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

ОЛ (ДЕЛО) 65

АР (....) 63

23. Какой из городов не находится в Англии?

ФИДКРАФ

ДОЛНОН

ПУРЛИВЕЛЬ

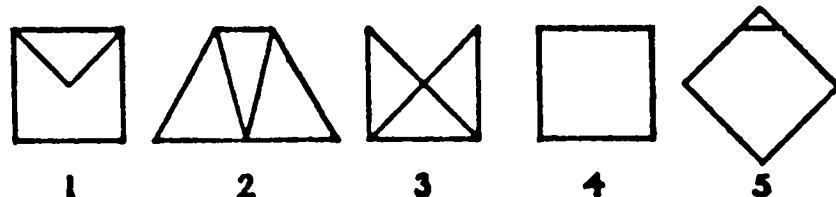
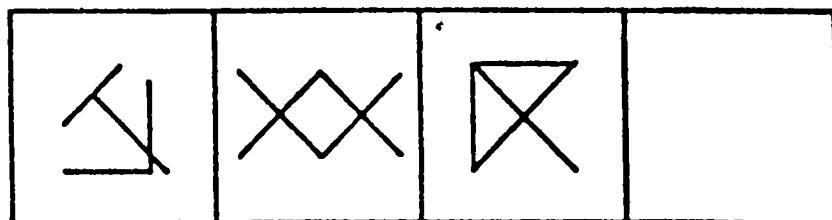
ЗОЛГАГ

РОФДСКО

24. Вставьте слово, которое означает то же самое, что и два слова вне скобок.

склон (....) покрыва

25. Какая из пяти пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



26. Вставьте пропущенное число.

3 7 15 31 —

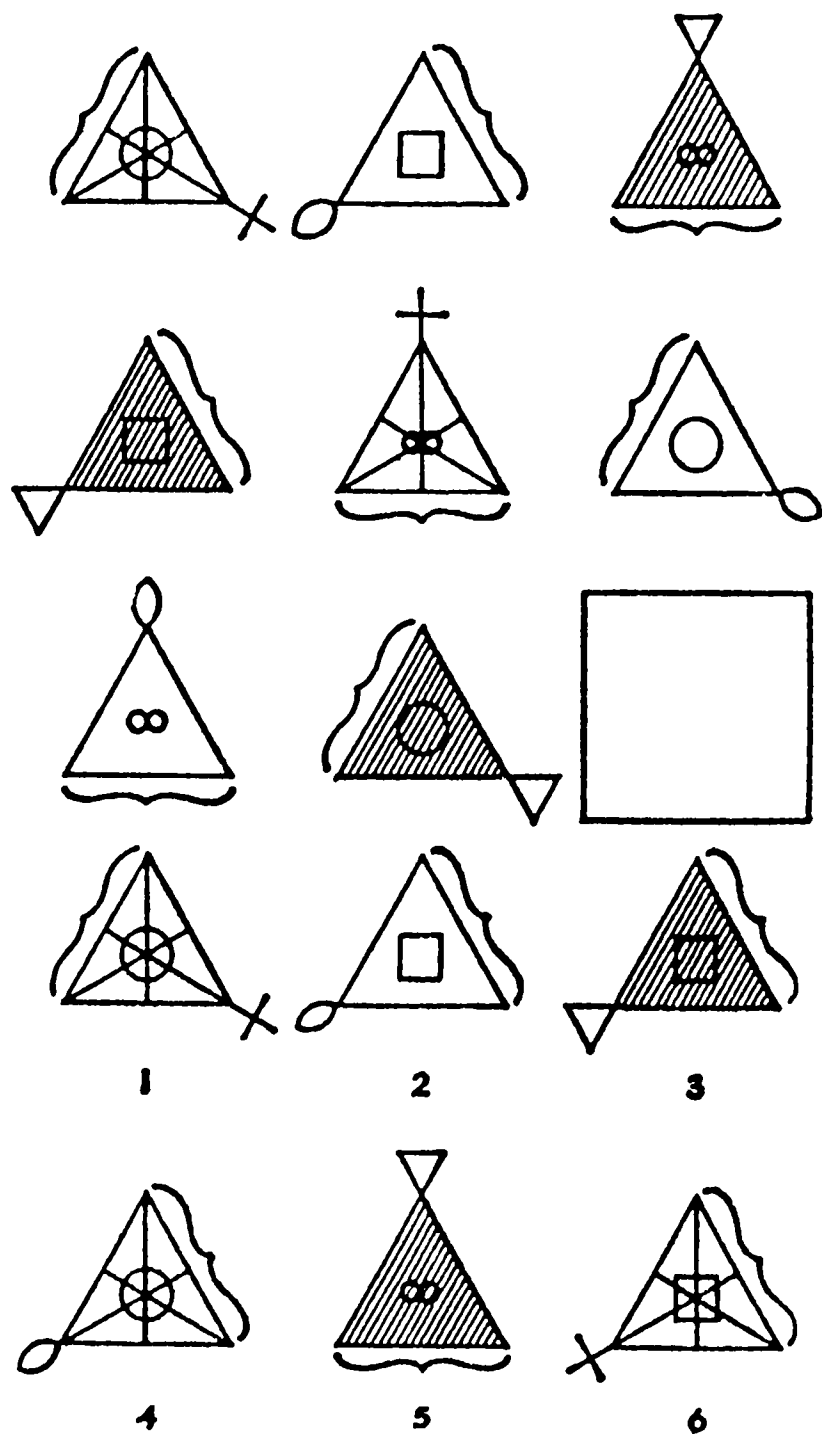
27. Вставьте пропущенные буквы.

Г	Л	З	
Й	Е	О	

28. Вставьте слово, пропущенное в скобках.

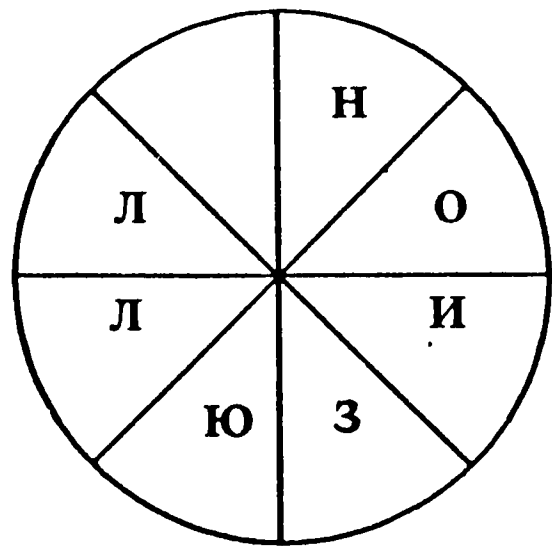
осторожность (сода) адресат
подпись (....) лампа

29. Какая из шести пронумерованных фигур подходит для пустого квадрата?



30. Вставьте слово, которое заканчивает первое слово и начинается второе (ключ: часть лица).
ЗА (...) ОК

31. Вставьте пропущенную букву.



32. Подчеркните лишнее.
капитан феномен огород
работа стрелок

33. Вставьте пропущенную букву.
в 4 й 2 н 3 _

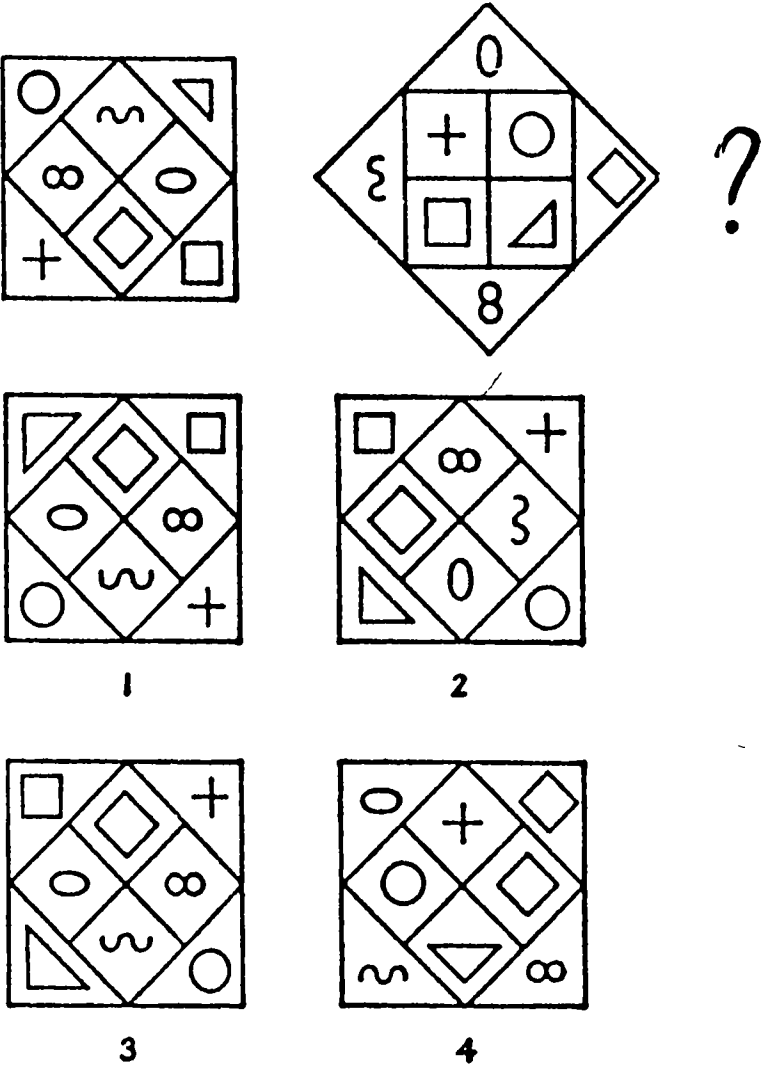
34. Вставьте пропущенное число.

6	8	
12	2	
9	3	
4	5	

35. Вставьте пропущенное число.

6	8	7
36	64	49
24	48	—

36. Какую из четырех пронумерованных фигур нужно поставить вместо знака вопроса?



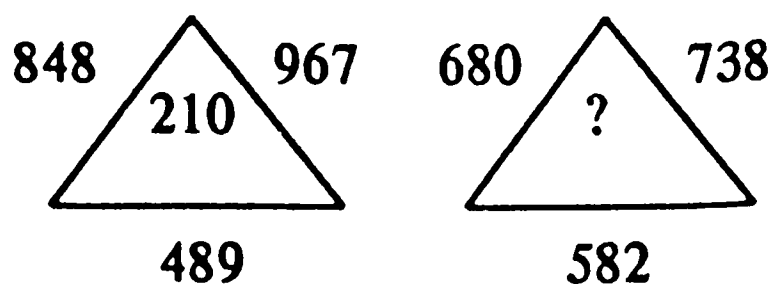
37. На сеансе спиритизма медиум вызвал Брежнева, Годунова, Ежова и Жданова. Кого он вызовет следующим: Сталина, Троцкого, Ибаррури, Хрущева или Мао Цзэдуна?

38. Подчеркните лишнее.
739 1341 522 1862

39. Вставьте пропущенное число.

3	4	5
552	992	

40. Вставьте пропущенное число.



ОТВЕТЫ И РАЗЪЯСНЕНИЯ К ТЕСТУ «КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА»

1. М. (Переход через две буквы по алфавиту.)
2. Шекспир. (Все остальные — художники.)
3. 75. (Каждое число равно удвоенному предыдущему и единице, поочередно прибавляемой или вычитаемой. $37 = 19 \times 2 - 1$, а $75 = 37 \times 2 + 1$.)
4. Дельфин. (Дельфин — млекопитающее, остальные — рыбы.)
5. Манчестер. (Остальные города — Берлин, Мадрид, Афины.)
6. Титан.
7. 4. (Стрелки поворачиваются на 90° по часовой стрелке в каждом ряду и в каждом столбце и каждый раз теряют по одному перу.)
8. 469. (Начиная с 4 каждая цифра удваивается и поочередно вычитается или прибавляется единица.)
9. (Уши: круглые, квадратные или треугольные; пробор: слева, справа или посередине. Каждая из примет встречается один раз в каждом ряду и столбце.)
10. ПИОН.
11. 2 и 5. (1 и 3, 4 и 6 образуют пары, поскольку одну фигуру из другой можно получить поворотом на 90° ; это невозможно для 2 и 5.)
12. ТОК.
13. Ч. (Каждая буква поочередно переходит вперед и назад по алфавиту, причем число пропускаемых букв каждый раз удваивается: 1, 2, 4, 8, 16. 16-й буквой вперед от З является Ч.)
14. Вал и овал.
15. 3. (Если в каждом ряду перемножить цифры в первых двух столбцах и разделить произведение на число в четвертом столбце, получится число в третьем столбце. $5 \times 6 : 10 = 3$.)
16. Ода. (Всем этим словам может предшествовать слово «кол».)
17. Какао. (Остальные слова: крокодил, сверчок, акула.)
18. 2. (Труба может быть слева, справа или посередине, может быть белой, черной или заштрихованной. В верхнем этаже может быть одно, два или три окна, а дверь может быть слева, справа или посередине. Каждый признак встречается один раз в каждом ряду и столбце.)
19. 14. (Надо перемножить числа внутри кругов и разделить на число слева.)
20. 5. (Имеются две пары рисунков: 1 и 3, 2 и 4. Одна фигура получается из другой поворотом на 180° . 5 не соответствует этой схеме.)
21. ПИР.
22. ВЕРА. (Буквы перед скобками в обратном порядке являются двумя последними буквами слова в скобках. 6-я и 5-я буквы алфавита, расположенные в обратном порядке, дают первые две буквы слова «дело», а 6-я и 3-я буквы, рас-

положенные в обратном порядке, дают первые две буквы слова «вера».)

23. Глазго находится в Шотландии. (Остальные города: Кардифф, Лондон. Ливерпуль и Оксфорд.)

24. Скат.

25. 4. (Она, как и остальные фигуры, образована из четырех прямых линий.)

26. 63. (Каждое число удваивается, и к результату прибавляется единица. $31 \times 2 + 1 = 63$.)

27. (Начиная с Г и Й буквы образуют ряды, в которых пропускаются 1, 2 или 3 буквы алфавита. Эти два ряда идут вверх и вниз домино и меняют позиции следующим образом: Г, Е, З, Л и Й, Л, О, Т.)

Л
Т

28. Опал. (Слово в скобках образуется из первых двух букв, взятых в обратном порядке из слов, находящихся за скобками.)

29. 6. (Каждый треугольник может быть белым, заштрихованным или с перекрещивающимися линиями внутри. Он может заключать в себе квадрат, круг или горизонтальную восьмерку. Напротив скобки у него может быть крест, овал или ничего. Кроме того, скобка может находиться на любой из его сторон. У пропущенного треугольника скобка должна быть справа, напротив — крест, внутри — квадрат и линии.)

30. НОС.

31. И. (Если прочесть буквы против часовой стрелки, получится слово «иллюзион».)

32. Стрелок. (Во всех остальных словах по три гласных).

33. У. (Каждая буква удалена от предыдущей на число, вдвое большее числа, указанного между этими буквами; Й является 8-й по счету буквой начиная с В, а У является 6-й буквой от Н.)

34. 11. (Сумма чисел в каждом из трех квадратов равняется 20.)

35. 35. (Число в третьем ряду образуется путем вычитания из числа во втором ряду удвоенного числа в первом ряду. $49 - 7 \times 2 = 35$.)

36. 3. (При переходе от первой картинке ко второй четыре рисунка в углах квадрата поворачиваются на одну позицию по часовой стрелке, а квадрат помещается внутрь ромба; рисунки в углах ромба поворачиваются на одну позицию против часовой стрелки, а ромб перемещается внутрь квадрата. Положение ромба в квадрате для третьей фигуры снова обратное и поворот по часовой и против часовой стрелки рисунков в углах выполняется еще раз.)

38. Ибаррури. (Начальные буквы фамилий этих людей сдвигаются через одну позицию по алфавиту: Б, Г, Е, Ж; следующей будет буква И.)

38. 1862. (Все остальные числа являются третьими степенями 9, 11 и 8, к которым прибавлено 10.)

39. 1560. (Числа внизу получаются из квадратов чисел 24, 32 и 40, т. е. из трех чисел, каждое из которых больше предыдущего на 8. Из этих квадратов вычитается 8, и результат умножается на верхнее число, т. е. на 3, 4 и 5 соответственно. $40^2 - 5 \times 8 = 1560$.)

40. 216. (Каждое из чисел снаружи треугольника является почти квадратом. Так, 848 равно $29^2 + 7$; 969 равно $31^2 + 6$; 489 равно $22^2 + 5$. Перемножив 7, 6 и 5, получите число в треугольнике, т. е. 210. $680 = 26^2 + 4$; $738 = 27^2 + 9$; $582 = 24^2 + 6$. $6 \times 4 \times 9 = 216$.)

Министерство связи Российской Федерации ГПС «Моспочтамп»

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал
Будь здоров!
(наименование издания)

73035
(индекс издания)

Количество комплектов:

на 19 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ место ли-тер на ~~газету~~ журнал 73035
(индекс издания)

Будь здоров!

(наименование издания)

Стои-мость	по каталогу	руб. _____ коп. _____	Количество комплек-тов:
	за доставку	руб. _____ коп. _____	

на 19 год по месяцам:

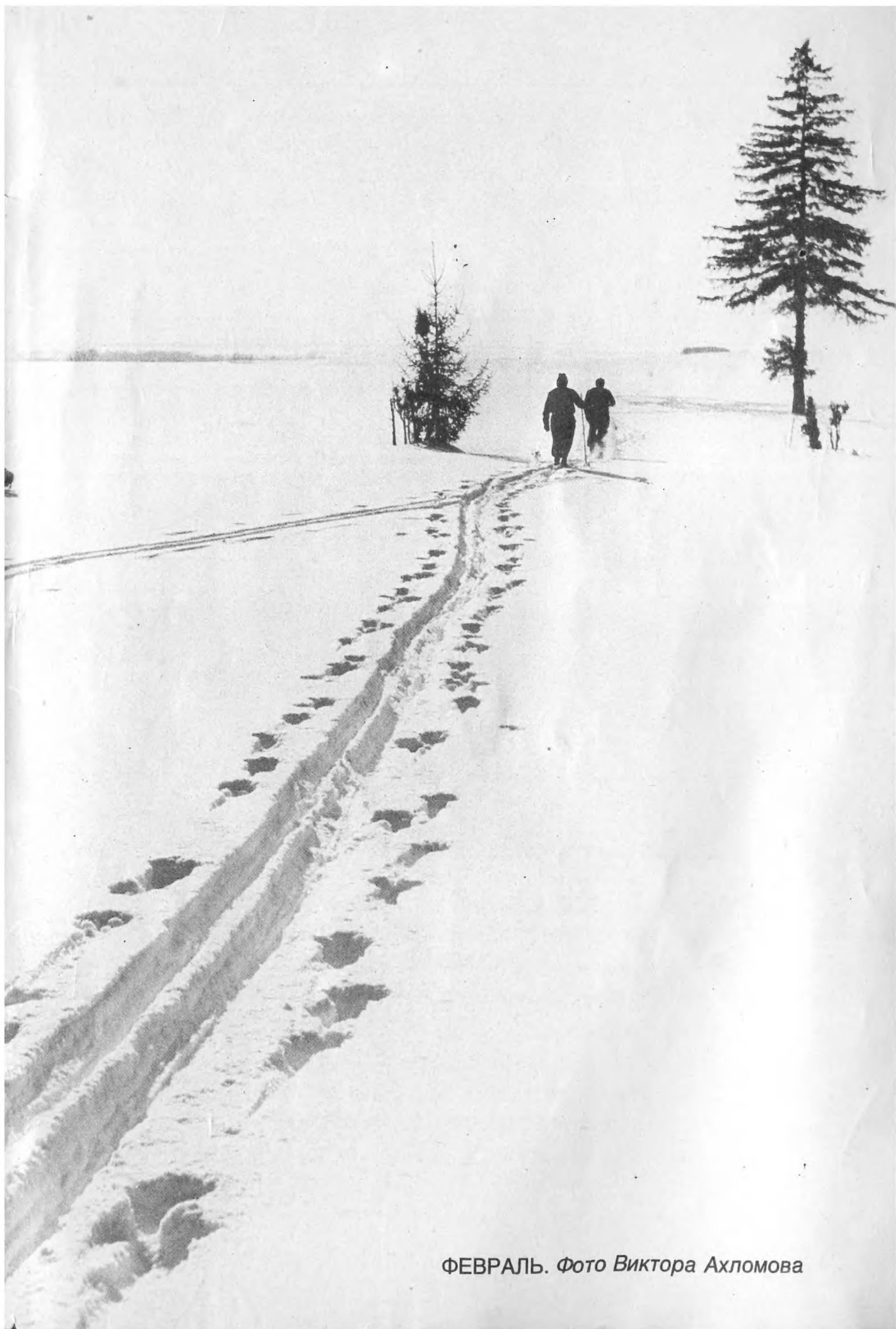
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

В следующем номере: УПРАЖНЕНИЯ АКАДЕМИКА АМОСОВА
ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ
ЗАКОН ПОЗИТИВНОГО ЭФФЕКТА
КАК ЛЕЧИТ ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ ВОДА
СЕМЕЙНАЯ ОНКОЛОГИЯ
СРЕДСТВА ОТ ДИАТЕЗА
КОМПЬЮТЕРНЫЙ ХИЛЕР





ФЕВРАЛЬ. Фото Виктора Ахломова



Еще не так давно у нас увлекались фигурным катанием, гимнастикой. Правда, не столько самими спортивными упражнениями, сколько зрелищем, созерцанием совершенной пластики движения, гармонии тренированных тел. Ныне нам стараются навязать представление о спорте как о бизнесе, где не все чисто. Но меня мало волнует, у кого из спортсменов какие гонорары, кто уплатил судьям. Спорт интереснее его закулисы. Мне достаточно наслаждаться бесподобной красотой движения гимнаста, изображенного на фотографии Игоря Уткина. Вот это и есть спорт!

С. Ш.